

# その不調、 更年期障害かも？

提供：久光製薬株式会社



てらうちまさかず  
**寺内公一**

(東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 茨城県地域産科婦人科学講座 教授)

1967年生まれ。1994年東京医科歯科大学医学部卒業。2003年医学博士。2005年米国エモリー大学リサーチフェロー。2012年より東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科准教授。2016年より同教授。

## 40〜50歳代の女性に多くみられる

最近めまいがひどくなったから耳鼻科に行つて診てもらつたけれど、原因がわからなかつた……動悸がするから循環器内科に行つて検査してもらつたけれど、とくに異常が見つからない……。このような状態に心当たりはありませんか？

そのうちに、あちこち具合が悪くなり、薬ばかりが増えていく——このように、いくつもの症状があらわれ、原因がよくわからない場合は、婦人科を受診されてみてはいかがでしょうか？

40〜50歳代くらいの月経不順の女性で、多種多様な症状を呈しているけれども、検査等を行つても他の病気は認められず、日常生活に支障が出ているとき、これらの症状は、もしかすると「更年期障害」かもしれません。

# 更年期障害の症状は？

更年期障害が疑われる心身の不調には、  
たとえば次のようなものがあります。



イライラ



肩こり



ほてり



発汗



頭痛



動悸



めまい



うつ

## エストロゲンのゆらぎ

これらの不調の原因はさまざまですが、おもな原因の1つとして、女性ホルモン「エストロゲン」の「ゆらぎ」が考えられます。

日本では一般的に、閉経の前後5年の合計10年間で更年期と呼んでいます。加齢とともに卵巣のエストロゲンの分泌が少なくなってくるのですが、分泌の低下によって脳の下垂体から卵胞刺激ホルモンの分泌が亢進こうしんされ、卵巣の過剰反応が起こり、エストロゲンの「乱高下」が起きます。この乱高下が更年期障害の大きな原因となっているのです。

そして、こうした身体的な不調だけでなく、たとえば職場の人間関係、夫や子供との関係、義理の両親の介護といった心理的、社会的な要因などが加わり、更年期症状が始めると考えられています。

治療にあたっては身体的要因も重要ですが、先に述べたように、心理、社会的な背景も無視できません。ですから気になる症状があれば、まずは医師に相談しましょう。

現在、お困りの症状やご自身の状況を医師に十分に伝えることが、とても大切になります。

そして、生活習慣の改善と継続的な運動習慣を身につけることが重要になります。喫煙や肥満などは症状を悪化させる要因となりますので、更年期を機に生活習慣を見直しましょう。

## 更年期障害のおもな対策と改善法

生活習慣の見直しが治療の大きな柱になります。

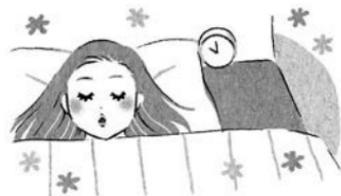
### 生活習慣の改善が大切



規則正しい生活を心がける



1汁3菜などバランスのよい食事をとる



十分な睡眠をとる



ウォーキング、ストレッチ、ヨガなどの有酸素運動を行なう

## エストロゲンを補おう

経口剤



貼付剤



塗布剤



ホルモン補充療法（HRT）に使われる薬は「経口剤」「貼付剤」「塗布剤」などがあります。

### 保険診療でホルモン補充療法

薬物治療のひとつとして、閉経期のホルモン補充療法（HRT）があります。

加齢によるエストロゲンの低下は避けられませんが、少量のエストロゲンを補うことで、エストロゲンの乱高下がやわらぎ、「発汗」「ほてり」などの更年期症状が緩和します。

また骨量の保持、LDLコレステロール値の低下、動脈硬化のリスク低減、皮膚や粘膜のはり・うるおいの保持などの影響があると考えられます。

更年期障害の治療は、ホルモン補充療法（HRT）の他に漢方薬などがあります。精神的症状が主な場合は、抗うつ薬や抗不安薬などで治療することもあり、これらは保険診療で受けることができます。「更年期障害かも」と思ったなら、まずは婦人科受診をし、医師と相談して自分にあった治療法を見つけてみましょう。