



エイジング企画◆更年期からのセルフケア

ゆらぎ世代の女性へ

～健やかな“第2の人生”のために～



徳島大学 産科婦人科学分野 主任 務原 稔 教授

女性が40歳代後半から50歳代後半を迎える更年期。さまざまな不定愁訴から心身が不安定になりやすく「ゆらぎ世代」ともいわれています。症状の程度には個人差があり、ほとんど感じない人から寝込んでしまう人までさまざま。しかし更年期は決して「怖いもの」ではなく、正しい知識を得て、原因を知り、適切な治療を受ければ日常生活を障害なく過ごすことも可能です。そこで徳島大学産科婦人科学分野の務原稔教授に更年期の症状が出る原因や対処法などについて伺いました。

女性ホルモンの変化と更年期のさまざまな不調

更年期が起こる仕組み

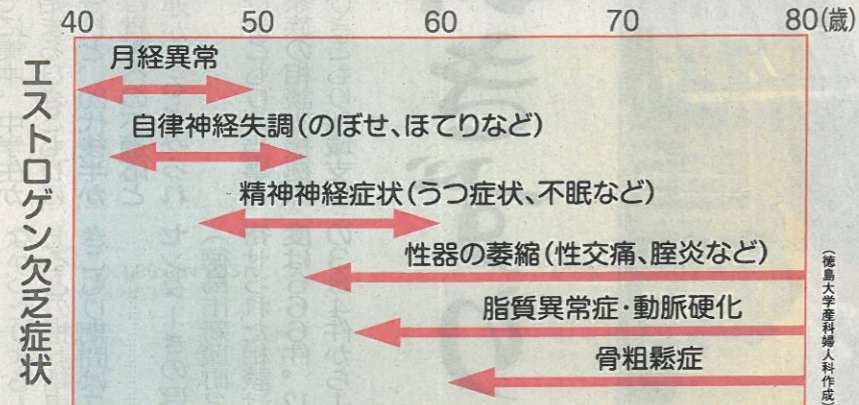
エストロゲンの働きとは

日本人の平均的な閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく、早い人で40歳代前半、遅い人で50歳代後半に閉経を迎えます。一般的には12カ月以上月経が来ないと閉経とされます。閉経前後の約5年間は更年期と呼び、この期間に現れるさまざまな症状のうちほかの病気を伴わないものを「更年期症状」、その中でも症状が重く日常生活に支障をきたすものを「更年期障害」といいます。

どのような症状が出てくるのでしょうか

最初は月経周期の乱れから始まります。月経の周期が短くなったり長くなったり、1回の月経がすぐに終わったり、逆に8日以上出血が続くなどの月経不順が見られます。

加齢に伴うエストロゲン欠乏症の出現時期



エストロゲン欠乏症状
エストロゲンの減少に加えて、仕事や家庭のストレス、環境の変化、本人の気質などが複合的に影響してさまざまな症状が出ると考えられています。

症状があれば我慢せずに 専門医に相談を

どんな治療法がありますか？— ホルモン補充療法について —

まずは専門医に相談し、つらい症状の原因が更年期によるものか、あるいはほかの病気によるものか診断を受けることが大切です。更年期障害と診断された場合は、主な原因がエストロゲンの減少にあるため、少なくともエストロゲンを補うホルモン補充療法が有効です。エストロゲン製剤には飲み薬と貼り薬があり、投与方法も個人に合わせて選ぶようになります。

ホルモン補充療法が有用と思われる 代表的な症状や疾患

有用性が高く積極的に勧められるもの	有用性があると認められているもの	有用性がある可能性があるもの
●「のぼせ」、「ほてり」などの自律神経症状の治療 ●加齢に伴う膣炎や性交痛の治療 ●骨粗鬆症の予防と治療	●更年期のうつ症状・不眠・いらいらなどの治療 ●脂質異常症の治療(動脈硬化症の予防) ●皮膚の乾燥症状などの予防 ●腰痛などの運動神経症状	●アルツハイマー病の予防 ●口腔の不快感

更年期を快適に乗り切るために

日本の女性は欧米人に比べて更年期を「我慢」して過ごす人が多いようです。しかし社会で活躍する女性が増える時代だからこそ、女性自身が自分の体の声にきちんと耳を澄ませ、不定愁訴のつらさを一人で抱え込まずに周囲の人に上手に伝えていくことが大切です。

そのほかの治療法も教えて下さい— 漢方薬療法など —

ホルモン補充療法ができない人、したくない人には漢方薬をおすすめしています。一般的には「当帰芍薬散」「加味逍遙散」「桂枝茯苓丸」の「三大漢方婦人薬」が使われており、患者さんの体格や体質、症状などからお一人おひとりに合った漢方薬(※)が選択されます。

更年期は「体の健康診断をして「心のリセット」をする時期ともいえます。症状があればまずは専門医を受診して体の不調の原因をしっかりと調べてみましょう。適切な診断と治療を受ければ、つらいと思っていた更年期が意外と快適に終わってしまうかも知れません。女性の平均寿命が85歳を超えた日本では更年期はまだまだ人生の折り返し地点。これから自分の人生をもう一度豊かなものにして、「もう一度前向きな気持ちで過ごしていただければ」と思います。

(徳島大学産科婦人科作成)