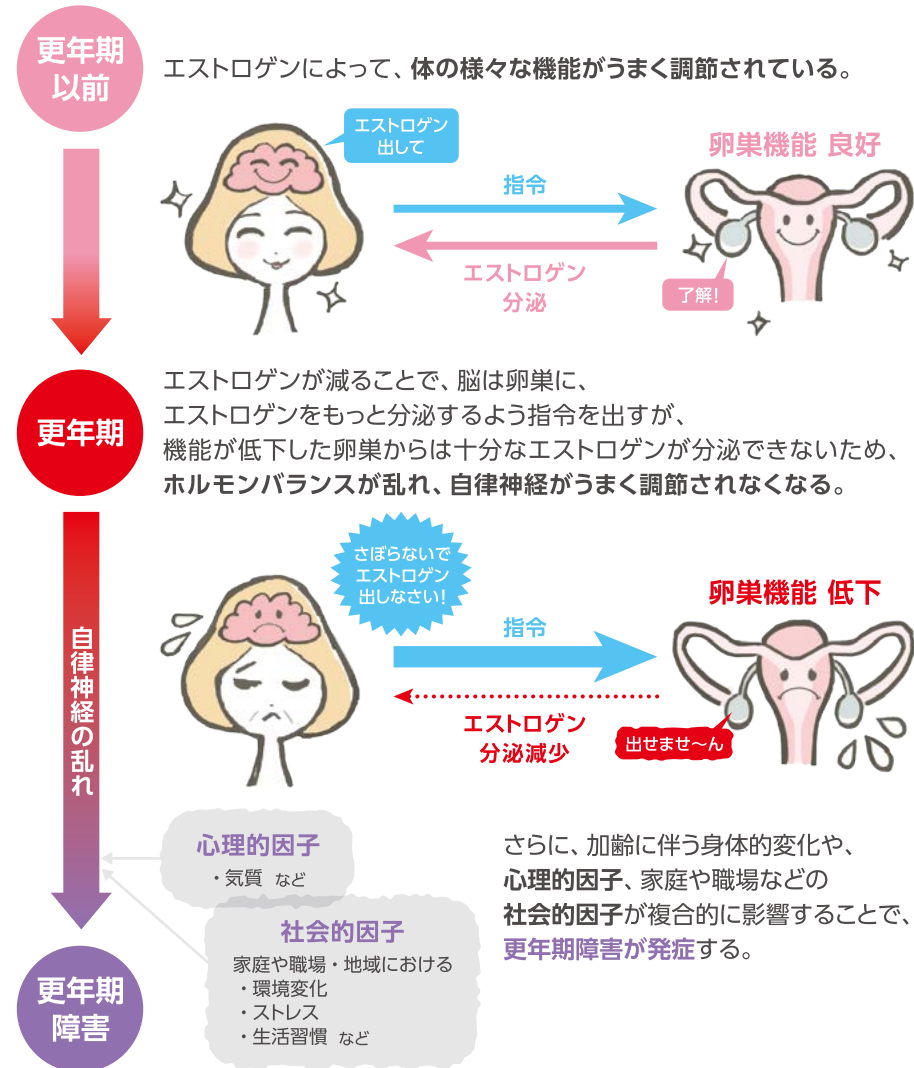


更年期女性の体内で起きていること 更年期障害はなぜ起こるの？

更年期障害は、閉経に伴って**卵巣の機能が低下し、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が急激に減少すること**で起こります。



【図監修】愛知医科大学 産婦人科学講座 主任教授 若槻 明彦 先生

更年期障害かどうかを、 医療機関できちんと診断してもらいましょう!

更年期障害とよく似た症状がみられても、他の病気の可能性も否定できませんので、「更年期障害だ…」と自己診断せず、**医療機関で正しく診断してもらうことが大切です。**

更年期障害の有無や、症状のレベルを客観的に評価できるチェックリストなどがありますので、気になる点がありましたら、ひとりで悩まず、まずは医師にご相談ください。



医療機関名

提供：サンファーマ株式会社

この症状、
もしかして…

私の体のこと、ちゃんと知りたい。

更年期障害



監修

愛知医科大学 産婦人科学講座 主任教授

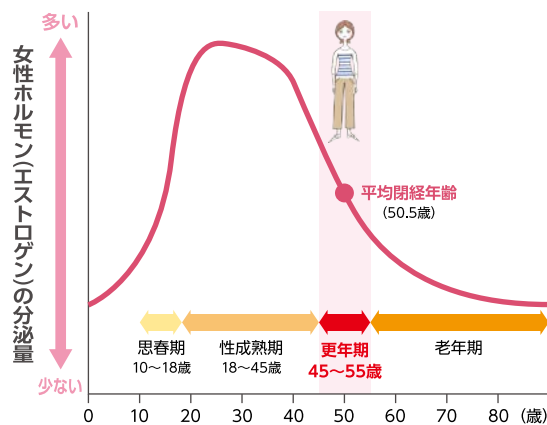
若槻 明彦 先生

女性の誰しにも訪れる「更年期」 更年期障害とは？

「更年期」とは、閉経*を挟んだ10年間を指し、体のホルモン環境が激変し、心身ともに体調を崩しやすい時期です。

この時期には、女性ホルモンの1つである「エストロゲン」の分泌量が急激に減ることで、多種多様な症状が現れます。そのうち、日常生活に支障があるものを「更年期障害」といいます。

*：月経が永久に停止すること。
なお、生理のことを、医学用語で「月経」という。



【図監修】愛知医科大学 産婦人科学講座 主任教授 若槻 明彦 先生

人によって症状は様々 更年期障害でみられる症状は？

更年期障害では、腰痛・肩こり・頭痛、疲れやすい、のぼせ・異常発汗*、イライラなどの様々な症状がみられます。その症状は、人によっても年齢によっても異なり、時間の経過とともに変わることもあります。

腰痛・肩こり・頭痛



疲れやすい



のぼせ・異常発汗*



*：寒い時期でも汗が大量に出てくること。
のぼせなどと合わせて、「ホットフラッシュ」ともいう。

更年期障害とよく似た症状もあるため、自己診断せず、医療機関で正しく診断してもらうことが大切です。

快適な暮らしを少しでも取り戻すために 更年期障害の治療法は？

更年期障害の薬物療法には、女性ホルモン(エストロゲン)の減少を補うホルモン補充療法や、漢方療法などがあります。

また、適切な薬物療法とともに、カウンセリングなどの心理的なアプローチや、食事・運動といった生活習慣の改善を図ることも大切です。



薬物療法

ホルモン補充療法 (HRT : Hormone Replacement Therapy)

卵巣機能の低下のために減少しているエストロゲンを、お薬で補う治療法です。

● 対象、お薬の使い方、種類

子宮のある方、子宮を切除された方、閉経後間もない方、閉経後から年数を経ている方など、それぞれの状況に合わせて、「エストロゲン製剤だけ」を使用する場合や、黄体ホルモン製剤と「併用」する場合があります。

お薬の種類も、「飲み薬」や「塗り薬」(ゲル)、「貼り薬」(パッチ)などがあり、患者さんの症状や希望に合わせて、医師と相談して選ばれます。

● 効果

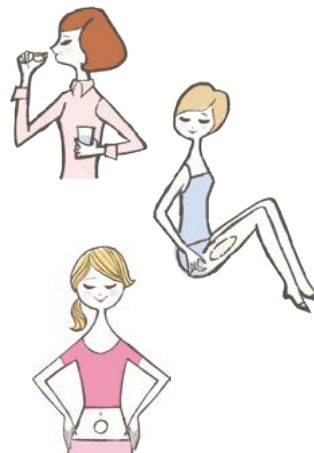
個人やお薬の種類によって差はありますが、のぼせや発汗などの症状の改善が期待されます。

● 注意点

不正出血やおなかの張り、乳房緊満感、嘔気などの症状が現れることがありますので、症状が強い時は医師にご相談ください。

また、肥満の人や高齢者では「血栓症」が、高血圧の人では「脳卒中」が少し増えることが報告されています。「乳がん」のリスクが増えるといった報告もありますが、その後の研究報告では乳がんのリスクへの影響は小さい可能性が指摘されています。

ホルモン補充療法中は定期的に検診を受け、医師と相談しながら続けましょう。



漢方療法

漢方療法の基本的な考え方は、心身のバランスを整えることにより、様々な症状を改善することです。

更年期障害は、原因や症状が多様であり、色々な要因が複合して起こることから、症状の緩和を目的として漢方療法が行われることがあります。



その他

症状に応じて、抗うつ薬や向精神薬などが用いられます。

カウンセリング・心理療法

更年期障害の症状は多くの場合で、加齢に伴う身体的変化や、精神・心理的因子、家庭や職場などの社会的因子が複合的に影響することで現れます。

このため、適切な薬物療法とともに、カウンセリングや心理療法が必要になる場合があります。



食事療法

バランスのとれた食事を摂ること、野菜・果物から必要な量のビタミン類を摂ることが大切です。また、大豆イソフラボン*の含まれた食品も、積極的に摂りましょう。

*厚生労働省医薬食品局食品安全部
大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0202-1a.html> (令和5年10月18日閲覧)



運動療法

定期的な運動も大切です。運動は、ストレスの解消に効果的で、気持ちを前向きにする効果があります。無理なく、楽しく続けましょう。

