

平成 20 年 11 月 1 日

女性において、メノポーズ（閉経）をはさんだ約 10 年間で更年期といひ、心身の様々な不調（更年期障害）がおこります。自分らしい生活を維持するため、正しい理解と早めの対処が大切です。

今回は「更年期障害」について紹介したいと思います。



### ●症状

メノポーズ（閉経）はエストロゲンという女性ホルモンの欠乏によるものです。日本人女性の閉経年齢は平均 50～51 歳といわれています。エストロゲンの欠乏に伴って、40 歳をこえると様々な症状があらわれます。下の表にあげられている 1～12 の症状は、更年期障害の主な症状です。この症状の度合いをしらべるために簡略更年期指数（SMI）が用いられます。SMI が高いほど、より更年期障害の度合いが強いと考えられます。

自己チェックしてみましょう。



	症状	症状の程度(点数)				項目点数記入
		強	中	弱	無	
1	顔がほてる	10	6	3	0	
2	汗をかきやすい	10	6	3	0	
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7	くよくよしたり、憂うつになる事がある	7	5	3	0	
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9	疲れやすい	7	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
11	トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
12	膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	
1 から 12 までの合計数を記入して下さい						

上記の表に自分の症状に応じ、点数を記入し、その合計点をもとにチェックしてください。

SMI の評価	
0～25 点	問題なし
26～50 点	食事、運動に気をつけ、無理をしないようにする
51～70 点	外来で、生活指導カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよい
71～90 点	長期（6ヶ月以上）治療が必要です
91 点以上	各科の精密検査を受ける必要があります

小山嵩夫著「女性ホルモンの真実」を一部改定

### ●メノポーズ（閉経）と上手につきあうには

メノポーズは、女性の誰もが経験する人生の通過点です。生き方・暮らし方を見つめ直すチャンスとして、前向きに考えましょう。



#### ★ バランスの良い食事

日常生活の食事に注意するだけでも改善できることもあります。

#### ★ 適度な運動

ウォーキングや、呼吸法やヨガをとり入れたストレッチなどの軽い運動で体を動かすと、血行促進、ストレス解消となり、症状の緩和に効果的です。

#### ★ カウンセリング

症状が改善しないときには、こんなことで受診していいのかしらと躊躇せず、産婦人科や更年期外来で相談しましょう。

#### ★ 漢方薬

イライラや不安、不眠、気分がふさぐといった精神症状や、頭痛、めまい、肩こりがあり、のぼせやすく、ときに下腹部に痛みがあるなどの不定愁訴に効果があるといわれています。〈例〉加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸

#### ★ ホルモン補充療法（HRT）

低下したエストロゲンを補い、更年期の不快感を改善する治療法です。ホットフラッシュ、動悸、肩こり、膣の萎縮などの症状を改善するのに効果的といわれています。また、エストロゲン低下による骨量減少が抑制されるため、骨粗鬆症の予防・治療効果があります。経口剤、貼付剤、ジェル剤といった色々なタイプのものがあります。

ただし、長期に実施する場合には、心・循環器疾患や子宮内膜がん、乳がんの発症リスクの増加などの危険を伴います。医師によって HRT が適応であると判断された場合のみの実施となります。

副作用に関しては、不規則な出血、乳房の張り・痛み、胃のむかつき等が現れることがあります。多くは治療を続けていくうちに軽減されるといわれています。

#### ★ 抗うつ薬などの向精神薬

不安や抑うつ状態の強い場合には有効とされています。



#### <参考>

- ・自分らしいライフスタイルのために Quality Aging 監修：野末悦子
- ・SAFE-DI ガイドラインシリーズ 2008.2 ホルモン補充療法（HRT）