

【女性いきいき講座(前半)】  
「知って納得!更年期障害」

毎年3月1日から8日までは「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創設されました。

今回は「女性の健康週間」にむけて、「更年期障害」について取り上げます。「更年期障害」は多くの女性が経験しますが、つらい症状を我慢してしまう女性が多いです。更年期を正しく知り、あなたに合った対処法で、いきいき人生を送りましょう!

【更年期とは】

閉経年齢前後の約10年間、卵巣の機能と女性ホルモンの分泌が低下し、最終的にその機能を停止するまでの時期を「更年期」といいます。日本人の平均閉経年齢は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。

【更年期障害はこうして起る】

更年期には、女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少します。女性ホルモンが低下すると、からだに適応できず、心身にさまざまな不調が生じます。また、からだの急激な変化に加え、子どもの受験や独立、親の介護など悩みも生じやすい時期のため、これらのストレスも症状を招く要因になります。

更年期障害自己チェック表(簡易更年期指数:SMI)

症状	症状の程度				点数
	強	中	弱	なし	
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計					

※複数の症状がある項目は、症状の程度が「強」になります。

判定&解説

0~25点	上手に更年期を過ごしていて、今のところ問題ありません。年1回の健診を受けましょう。
26~50点	バランスの良い食事、適度な運動を行い、無理のないライフスタイルを送り、更年期障害の予防につとめましょう。
51~65点	婦人科や更年期外来を受診し、薬などによる適切な治療、生活指導、カウンセリングを受けることをおすすめします。
66~80点	婦人科医による半年以上の計画的な治療が必要でしょう。
81~100点	各科の精密検査が必要な場合もあります。婦人科や更年期外来に相談しましょう。

【更年期障害の症状】

更年期障害の症状は、以下のようにさまざまあります。しかし、これらの症状はすべて女性ホルモンの低下が原因であるとは限りません。症状を起こすようなほかの身体的、精神的な病気がなく、低下したホルモンを補充することで症状が軽減する場合には、「更年期障害」と診断されます。



40歳                      50歳                      60歳



月経異常(生理不順)



自律神経失調(顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、めまい)



精神神経症状(頭重感、不眠、不安、憂うつ、記名力低下)

【更年期障害の治療法】

ホルモン補充療法	減少した女性ホルモンを補うことにより、症状の改善や緩和をはかります。飲み薬、貼り薬、塗り薬などがあります。
漢方療法	月経周期や更年期に伴っておきやすい女性特有の症状は、心身のバランスを整えることが大切で、漢方治療が得意とする分野です。
抗不安薬、抗うつ薬、心理療法	うつ状態など精神的な症状が強くあらわれる場合に用いられます。

※体質や症状によって薬は異なります。まずは、医師によく相談しましょう。

症状を自覚した時点で医療機関を受診する女性は、欧米では40%、日本では20%に満たなく、多くの女性が症状を我慢したまま過ごしています。つらい症状が出たら、我慢せず婦人科などの専門医に相談しましょう。

★次回の女性いきいき講座(後半)は、更年期におきやすい健康問題と家族の支援についてお知らせします。

■問い合わせ

健康政策課成人健康係

TEL (23) 7601