



いきいき健康講座要旨 去る平成15年5月13日に行われた第19回健康講座の内容をまとめました。

「更年期障害について」

匂坂勝昭先生（真壁病院産婦人科部長）

女性ホルモン

女性は12歳頃に初経を迎え、卵巣の成熟とともにエストロゲン、黄体ホルモンという女性ホルモンが分泌され生殖能力を獲得する。女性ホルモンは脳の視床下部、脳下垂体からゴナドトロピンという性腺刺激ホルモンの影響を受けながら排卵や生理を起こす。この他女性ホルモンは乳腺に作用し、また皮膚を若々しく保ったり、毛を豊かにし、血管の拡張、骨梁の代謝にも関係している。

更年期と閉経

更年期は生殖年齢から生殖不能年齢への移り変わりの時期で、45 - 55歳頃である。閉経とは発育卵胞がなくなる事による卵巣機能低下に基づく永久的な無月経であり、50 - 52歳頃に起こる。大部分の女性は46 - 48歳頃より月経周期が不安定になり、約4年の経過を経て閉経する。

更年期障害とは

更年期にみられる多彩な不定愁訴症状により、日常生活に支障を来す状態をいう。その原因は、卵巣機能の衰退によって女性ホルモン分泌が低下し、女性ホルモンの分泌を促す脳下垂体からの性腺刺激ホルモンが過剰に分泌される為であり、その結果自律神経中枢が失調してさまざまな症状が出現する。

- ①血管運動神経障害症状：顔が熱くなる(ほてる)、汗をかきやすい、腰や手足が冷える、息切れがする、②知覚障害様症状：手足がしびれる、③不眠、④神経質、⑤憂うつ、⑥めまい、⑦全身倦怠感、⑧関節痛、筋肉痛、⑨頭痛、⑩心悸亢進：どきどきする、動悸、⑪蟻走感：皮膚をアリがはうような感じ

更年期障害の症状を強める誘因

①心理因子

- ・閉経することによる女性としての喪失感(若さが失われるから悲しい、女性らしさが無くなるのが怖い)
- ・癌や成人病に対する恐怖心

②環境因子

- ・子供の進学、就職などによる心配や心配からの解放、子供の独立による虚脱感や空虚感(荷下ろし症候群、空の巣症候群)
- ・夫の多忙による孤独感



- ・夫の定年やリストラによる経済的不安感
- ・親との死別や介護
- ・家庭内、職場や近所でのトラブル

どういう人に更年期障害が強く現われるか

1. やせている
 2. 神経過敏でささいな事でも気になり、不安感がある
 3. 他人に良く思われたいという意識が強い
 4. 何か不安があった場合、完全に取り除かないと気が済まない(完全主義)
 5. 頭の切り替え、生活の切り替えがうまく出来ない
 6. 自分に自信が無いので家族や友人との交流が下手で家に閉じこもりがち
 7. 他人の心を思いやる事が出来ない(自己中心型)
 8. 死への恐怖が強く、生への欲望が他人に比べて強い
- (8項目のうち2項目以上当てはまる場合には症状が強く出易い)

更年期障害の治療

1. 対症療法(症状に応じた治療)：鎮痛剤、制吐剤(吐き気止め)、胃腸薬、睡眠剤、鎮暈剤(めまいを取る薬)
2. 精神神経剤：精神安定剤、抗不安剤、抗うつ剤
3. 自律神経調整剤
4. 漢方薬
5. ホルモン補充療法(HRT)：中高年女性が、元気はつらつとして輝ける女性を維持する為には、食事、運動、生活習慣の基礎の上にHRTが良い。HRTは更年期障害のみならず骨粗しょう症、高脂血症、動脈硬化性疾患(虚血性心疾患、脳梗塞)、老人性痴呆(アルツハイマー病)の予防にも役立つ。欧米では3人に1人に行われているが、日本では1-5%にしか行われていない。HRTの知識が普及していない事、生理が続く事に抵抗感がある事、子宮体癌や乳癌などのホルモン依存性悪性腫瘍に対する恐怖、婦人科医が積極的に勧めないなどが日本で普及していない原因。
6. 心理療法、カウンセリング
7. 生活指導

- ・更年期を乗り越える10カ条：①良い友を、②家族との良い関係、③あるがままの自分で、④体を動かす、⑤生き甲斐をもつ、⑥おしゃれをしましょう、⑦定期的な健康診断、⑧十分な睡眠、⑨バランスのとれた食事、⑩常に新しいことに挑戦する気持ちを持つ

女性ホルモン類似の植物エストロゲンを摂る：

- ①大豆、納豆、豆腐、②ごま、小麦、えんどう豆、③アーモンド、かぼちゃ、アボガド



匂坂勝昭(さぎさか かつあき)先生プロフィール

昭和43年 東北大学医学部卒業。昭和44年から昭和60年 山形市立病院済生館産婦人科勤務、その間2年間、東北大学医学部産婦人科教室に勤務。昭和60年 宮城社会保険病院産婦人科部長。平成15年4月より、真壁病院産婦人科部長
・専門分野 産婦人科資格 ・医学博士、日本産婦人科学会認定医、日本母性保護指定医

