

## かわら版

第199号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.6発行

## みんなが迎える更年期

更年期とは四〇歳〜五〇歳頃のことを指し、この時期に現れる心身の様々な症状を「更年期症状」とよびます。その症状が重く日常生活に支障をきたす場合には、「更年期障害」と表されています。更年期と聞くと、女性に訪れるものとして捉えられがちですが、実は性別関係なく、誰しもが迎えるものなのです。そこで今回は

## 『更年期障害』に関するお話です。

## ★更年期症状とは★

男女共に四〇歳を過ぎた頃から性ホルモンの分泌量が低下し、それにより、自律神経失調症に似た症状が現れてきます。また、家庭や仕事のストレスや肥満、運動不足も間接的な要因として考えられています。症状の現れ方は個人々人によって様々ですが、代表的な症状は次のものになります。

## 代表的な症状

- のぼせ・顔のほてり(ホットフラッシュ)・脈が速くなる
- 動悸・息切れ・異常な発汗
- 血圧が上下する
- 耳鳴り・めまい
- 頭痛・肩こり・腰痛
- イライラ・不安感
- 抑うつ・不眠



## ★女性の更年期障害★

閉経前後の約一〇年間に、卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって症状が現れます。前述した「更年期症状」は主に閉経前に現れやすくなります。また、生理不順も症状としてみられます。

閉経後には、右記の症状に加えて、膀胱炎や尿失禁、腰や膝の関節痛、目やのどの粘膜の異常など、色々な身体症状や、無気力感などの精神症状が現れやすくなります。

また、エストロゲンが減少することで、骨からのカルシウム流出を抑える力が弱まり、骨粗しょう症のリスクが高くなる

なる場合があります。さらに、コレステロール値の上昇を抑える働きも弱まり、動脈硬化の注意も必要になってきます。

ちなみに、大豆に含まれているイソフラボンや、前月号かわら版で「紹介した亜麻仁(アマニ)油に含まれているアマリグナンには、女性ホルモン(エストロゲン)様作用があるとされています。そのため、更年期症状の緩和や骨粗しょう症予防に効果があると考えられています。

骨粗しょう症の予防には一日に約五〇ミリのイソフラボンを摂取すると良いと言われており、豆腐なら半丁、納豆なら一パックです。是非食卓に大豆製品や亜麻仁(アマニ)油を取り入れてみましょう。

## ★男性の更年期障害★

医学的には「加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)」と言い、加齢に伴い、男性ホルモンであるテストステロンが減少することで症状が現れます。なお、女性は閉経前後とある程度時期を特定することが出来ますが、男性の場合、三〇〜七〇代と幅広く起こりうるため、発症時期を特定することが難しくなっています。

また、症状としては、前述した「更年期症状」とほとんど同じですが、男性は女性に比べて、やる気が起きない、集中力が続かないなどの精神症状が多くみられることも特徴です。そのため、うつ病やうつ状態と判断されてしまうケースも増えていると言われています。

さらに、男性に特徴的な症状として、機能不全と呼ばれる性欲減退、勃起不全障害(ED)などが現れやすくなるもあります。

## ★更年期障害かなと感じたら★

症状が強く、生活に支障がある場合には、我慢せず早めに受診するようにしましょう。

出来れば、女性は婦人科に、男性は泌尿器科を受診されると、より詳しい検査を受けることができます。

受診時には、問診による自覚症状の確認、身体検査、ホルモン値を測るための血液検査などを行い診断します。

女性の場合には、乳ガンや子宮ガン、子宮の疾患の検査を、男性の場合には、前立腺ガンの検査も実施します。

## ★治療方法★

## ●ホルモン補充療法(以下HRT)

HRTは体内に不足しているホルモンを補充する療法です。更年期障害や症状の緩和・改善が期待できます。また、女性の場合、エストロゲンの低下により起こりやすくなるコレステロールの代謝異常や骨量減少などの改善動脈硬化の予防にもつながります。

ただし、HRTを行うことでホルモンの作用による不快感を感じる場合があります。また、既往歴や持病がある方には、HRTが適応できない場合もあります。

## ●漢方療法

HRTの適応外の場合や、HRTとの併用で用いられる治療法です。体質にあった漢方薬であれば、数日で効果が現れることもあります。一方、効き方には個人差があり、副作用が現れる場合もあるため、かかりつけ医の処方を受けるようにしましょう。

## ●その他

症状に合わせて、自律神経調整薬や抗不安薬、抗うつ薬などの薬物療法を組み合わせることもあります。

さらに、カウンセリングなどで不安や悩みを話すことで症状が緩和できることもあります。

## ★最後に★

更年期症状は、加齢やホルモン量の低下によって起こっているものであって、「気の持ちよう」で改善するものではありません。我慢せずに、早めに医療機関や専門家に相談するようにしましょう。また、体質やライフスタイルなども要因の一つと言われています。

食生活や運動習慣、睡眠や休養など、ご自身の生活を見直して、健康的な生活に変えていくことも大切です。自身の身体と心の声に耳を傾けて、更年期を大事に歩んでいきましょう。

【T】

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jp1960.org/mag>