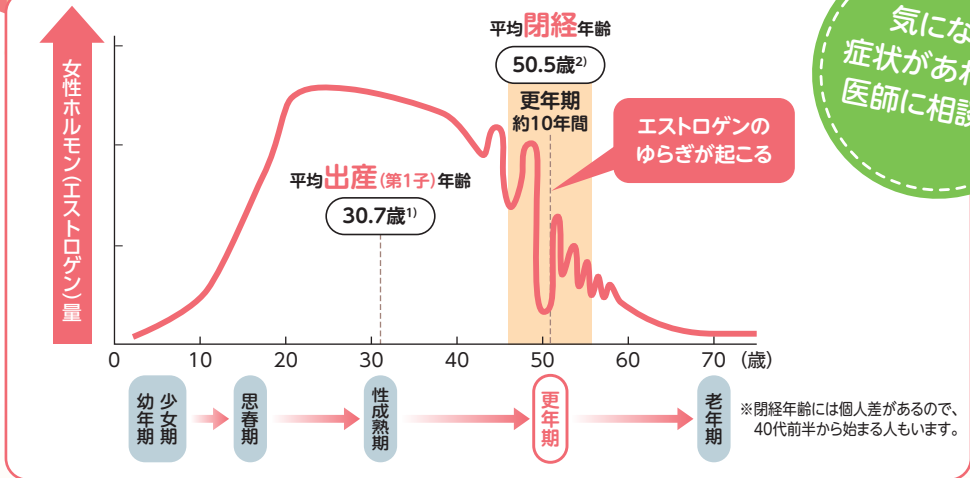




閉経前後に女性ホルモンの分泌が急激に減少すると、ほてりやのぼせ、発汗、不眠、関節痛などさまざまな気になる症状があらわれることがあります。

監修 岡野浩哉(飯田橋レディースクリニック 院長)

気になる症状があれば、医師に相談を!



※閉経年齢には個人差があるので、40代前半から始まる人もいます。

出典：1) 内閣府. 令和元年版 少子化社会対策白書. (https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2019/r01webhonpen/html/b1_s1-1-3.html)
2) 日本産科婦人科学会編・産科婦人科用語集・用語解説集改訂 第4版; 2018. 330.

更年期障害のおもな症状

- ホットフラッシュ(顔がほてる、急にのぼせる)、汗をかきやすい
- 息切れや動悸がする
- くよくよする・憂鬱になる
- 肩こり・腰痛・手足の痛みがある
- 寝つきが悪い・眠りが浅い
- 頭痛・めまいが起こる
- 腰や手足が冷えやすい
- イライラする
- 疲れやすい

エストロゲンの働き

- 血管・血液**：悪玉コレステロール(LDL)を減らし、善玉コレステロール(HDL)を増やす。
- 骨**：カルシウムの流出を防ぎ骨量を保つ。
- 皮膚**：コラーゲンや水分の量を調整し張りやうるおいを保つ。
- 粘膜**：水分量を調整しうるおいを保つ。
- 脳**：細胞の動きを活発にし、記憶力や認知力を保つ。
- 子宮・卵巣**：妊娠や出産の機能を整える。
- 乳房**：乳腺の動きを活発にする。

更年期障害の治療法

- HRT(ホルモン補充療法)**：ホルモン補充療法(HRT)は、減少したエストロゲン(卵胞ホルモン)を補充する療法です。また、子宮を有する場合には、黄体ホルモンと一緒に投与します。
- 漢方薬**：東洋医学から生まれた漢方は、症状の改善によいといわれています。HRTが使用できない場合や、多彩な更年期障害の訴えを持つ場合にはまず試みられる方法です。
- 抗うつ薬、抗不安薬**：うつや不安などの精神神経症状が主たる症状の場合や、HRTが無効な場合には抗うつ薬や抗不安薬が使用されます。
- 薬物療法に先立って、運動療法、食事療法、生活習慣の見直しなども効果的とされています。**

各症状の程度に○を付けて、合計してください。
合計点をもとに更年期障害の程度を判定することができます。



症 状		症状の程度			
		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、眠りが浅い	14	9	5	0
6	怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
7	くよくよしたり、憂うつになる	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
合計点					

合計点判定

小山嵩夫 ほか: 更年期婦人における漢方治療: 簡略化した更年期指数による評価
産婦漢方研のあゆみ 9. (水野正彦、矢内原巧、青野敏博) 1992, p. 30-34 診断と治療社

- 0～25点: 異常なし。上手に更年期を過ごしています。
- 26～50点: 食事・運動に注意を払い、無理をしないようにしましょう。
- 51～65点: 更年期外来などを受診し、生活指導、カウンセリングなどを受けた方がよいでしょう。
- 66～80点: 長期間の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点: 各科の精密検査を受け、更年期障害のみであった場合は、更年期外来などで長期的な治療が必要でしょう。

このチェックで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などの生活習慣病が隠れていることがあります。体調を把握する目安として活用してください。
更年期の場合、現れる症状が変化することもあるので、定期的にチェックするとよいでしょう。
気になる症状があったり、症状が重くなったと感じたときは、婦人科など専門医に相談しましょう。そのとき、このチェック結果を持参しましょう。