

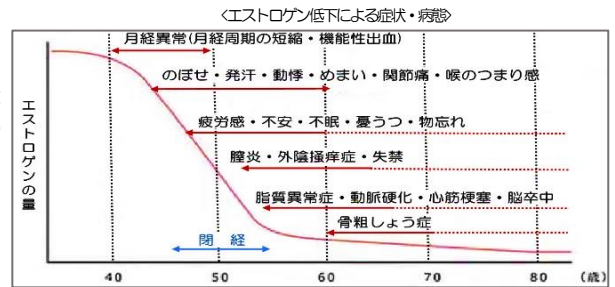
～もしかして更年期？と感じたら～



女性のからだの変化は女性ホルモンと密接に関係しています。一般的に閉経を迎える50歳頃の前後10年間は更年期と言われ、個人差はありますが、ここからからだの不調が起こりやすい時期となります。症状の有無や程度は個人差が大きいので、自分の状態に合わせて対処することが必要となります。

○ 更年期に現れる症状

更年期になると卵巣の機能が衰え、女性ホルモン(エストロゲン)が減ることで心身の不調が現れます。これを「更年期症状」と言い、この症状により、生活に支障がきたす状態を「更年期障害」と言います。また、エストロゲンは脂質や糖、骨の代謝、血管や脳の機能を良好に保つ働きをしているので、生活習慣病や骨粗しょう症、認知症等のリスクが高くなります。また、ホルモンの変化に加え、加齢による身体的要因や性格、職場や家庭での人間関係などの社会的要因が影響します。



*女性の健康推進室ヘルスケアラボ

＜更年期に起こりやすい症状＞

(1) 月経の変化

- ①月経周期の変化(短くなった、長くなった)
- ②月経周期がとびとびになった
- ③月経量の変化(少なくなった、多くなった)

(2) 更年期症状

①身体症状

- ・血管運動症状(のぼせ、ほてり、発汗、冷えなど)
- ・関節症状(腰痛、関節痛、肩こり)
- ・皮膚症状(乾燥、痒み、湿疹)
- ・消化器症状(嘔気、下痢・便秘、胸やけ・胃もたれ)
- ・その他(動悸、頭痛、めまい、耳鳴りなど)

②精神症状

- ・不安、抑うつ、イライラ、不眠
- ・疲労感、無気力

(3) 生活習慣病

- ①脂質異常症、高血圧症、糖尿病など
- ②動脈硬化、心疾患、脳血管疾患など
- ③骨粗しょう症、認知症

更年期症状をチェックしてみましょう

S I M(簡略更年期指数)					
症 状	強	中	弱	無	点数
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	11	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					



*点数が低くても、辛い症状がある場合は、受診しましょう。

強：毎日のように出現
中：毎週みられる
弱：症状として強くはないがある

合計点による自己採点の評価法

0～25点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょ。
26～50点	食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51～65点	医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
66～80点	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

*1992 小山鹿夫ら

○ 更年期と上手く付合うポイント

この時期は、ホルモンの影響による心身の変化だけでなく、職場や家庭での役割の変化から負担感が増す時期でもあります。このような時は、無理せず日常生活のセルフケアを心がけましょう。

(1) 食生活のポイント

年齢とともに基礎代謝が落ち、太りやすくなります。

- ①活動レベルに合ったエネルギー摂取
- ②不飽和脂肪酸を増やす(魚・大豆製品など)
- ③カルシウムやビタミンを多く含む食品を摂る
- ④間食や果物はほどほどにしましょう

(2) 身体活動のポイント

楽しく無理なくできることから始めてみましょう。

- ①脂肪や糖を燃焼させるウォーキングなどの有酸素運動
- ②筋トレで基礎代謝低下予防、腰痛・肩こりなどの予防
- ③日常生活の中で積極的に動くようにする

(3) 体内時計を整える

体内時計の乱れは自律神経の乱れに影響し、更年期の心身の不調につながります。

(4) 気分転換を大切にしましょう

「楽しい」と思えることや、気持ちかリラックスできるような時間を持ちましょう。

○ 更年期障害の薬物療法

更年期障害は複数の要因が関係しているので、十分な聞き取りを行ったうえで、生活習慣の改善やカウンセリングを試みても改善しない場合に薬物療法を行います。

(1) ホルモン補充療法(HRT)

HRT に使用するホルモン剤は複数あり、症状により使い分けします。内服薬の他に、皮膚に貼るパッチ・ジェル剤があります。

(2) 漢方薬

漢方薬は様々な生薬で作られており、症状に合わせて処方されます。

(3) 向精神薬

精神症状に対しては、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬等を症状に合わせて使用します。

参考：厚生労働省eヘルスネット、
女性の健康推進室ヘルスケアラボ

福利課健康支援係
電話：011-231-4111
(内線：35-380)