

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

# 総合東京病院通信

2018.9

Vol. 71

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.71

●平成30年9月発行

●編集・発行 / 総合東京病院

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

## 特集

### 更年期症状とは？

総合東京病院  
婦人科

齋藤 裕

#### ■更年期症状っていつから？

人生80年、いえいえ、今や人生100年の時代と言われていますが・・・女性にとっては、この長い人生を卵巣由来の女性ホルモン環境によって、いくつかのステージに分けることができます。

12歳前後で月経が開始、以後しばらくは性成熟期と言います。40代後半～50歳前後になると卵巣機能は徐々に低下し、更年期を迎えます。閉経を過ぎると老年期です。

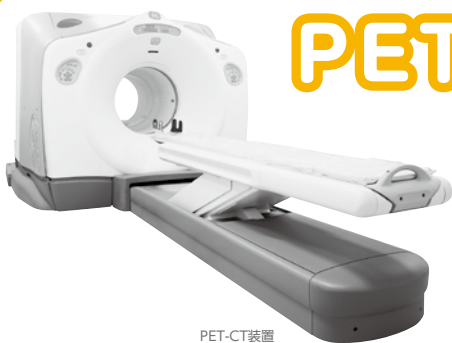
その中で、卵巣機能が低下する時期に、女性ホルモンが本来つかさどってきた身体の機能が徐々に変化し、それに合わせて様々な症状が出現してくる。これが更年期症状です。

#### ■更年期症状の特徴

症状にはいくつか特徴が見られます。まず1つ目は血管の血流調節機能。これは自律神経も介在しているのですが、ここに不具合が起きてきます。

血管が予定外に拡張し血流が増えると、火照り(ホットフラッシュ)や急な発汗を及ぼします。逆に血管が収縮してしまうと、末梢の冷えや肩凝りが出現します。肩凝りは更年期症状では実は一番多い訴えです。

もう1つは精神神経症状。例えばイライラや気分の落ち込み、不安感といったものです。これも女性ホルモンの変化から起こる場合もあるのですが、実は50歳前後の時期というのは、まさに人生の分岐点。ご両親の介護問題、ご自身や旦那さんの職場での昇進やそれに伴う責任の増加、あるいはお子さんの進学や巣立ちといった人生での大きな出来事が起こりやすい時期でもあります。そういった様々な環境要因が加わると、普段ならなんとか乗り切れていたことも、ホルモン変動



PET-CT装置

## PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」86,400円(税込)

※「脳検査」を追加の場合は、108,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学センターへ

☎03-3387-5462 受付時間 / 月～土(日・祝除く)  
AM 9:00 ~ PM 5:00

## 特集 更年期症状とは？

が加算されることによって、心と身体に大きな負担となり症状として現れてくるのです。

その他、めまいや不眠、動悸や頭痛といった症状が起こることもあります。

### ■どこを受診すればいい？

では、これら一連の症状に対して、どう対処すべきでしょうか？もし程度が軽く、多少の不具合があっても、なんとか日常を過ごせそうであれば、人生だれもが通る通過点として、一時の不調で済むかもしれません。しかし、もし日常生活に支障が出ていたり、特定の症状のみが強く出ている場合、実は更年期症状ではなく思わぬ病気が潜んでいることもありますし、更年期症状そのものだとしても治療の選択肢がありますので、無理をせずに婦人科や症状の出ている場合はその当該科(例えば気分の落ち込みがひどいなら精神科へ、等)を受診してみてください。

### ■治療法は？

更年期症状の治療の基本は薬物療法です。まずはホルモン補充療法(HRT)とって、

減少している女性ホルモンを補うという、理にかなった治療法です。効果も高いのですが、もちろん副作用もあります。一番注意しなければならないのは、乳癌や子宮体癌といった女性ホルモンに関連する病気が起こらないかどうかということです。これまでの研究ではHRTの量や内容、また期間などでこれら副作用のリスクを上げない結果も出ており、医師の裁量のもとでの治療であればそれほど恐れることはないと考えます。

次に、HRTまでは希望しない、あるいはHRTそのものが使えないという場合には、漢方療法があります。効果は緩やかですが、漢方薬の種類は多いので、ご自身に適した配合に出会えば効果は十分期待できます。

それ以外には、例えば抗不安薬やめまい薬といった、症状そのものに則した薬剤を使用することもあります。

以上、更年期症状の概略を説明致しました。もし更年期症状関連でお困りのことがございましたら、お気軽に医師に相談してみてください。

