

わたしたちの健康

更年期障害

朝霞地区医師会 まき た かず や 牧田 和也

☎048-464-4666

更年期とは

今月は「更年期障害」についてのお話しをさせていただきますが、その前に「更年期」という用語について少しご説明したいと思います。

「更年期」とは女性の一生の中で卵巣機能が安定し、妊娠・出産が可能な性成熟期と呼ばれる時期と老年期の間の時期を指す用語であります。年齢による明確な範囲は規定されておりませんが、日本人女性の閉経（永久的な月経の終わりを意味しますが1年以上月経が来しない状況をもって判断します）の年齢の中央値である50歳を境に前後5年間とする考え方が最も良く用いられます。月経が永久的に終わるといことは、卵巣からの女性ホルモンの分泌が永続的に停止することにほかなりませんが、特にエストロゲンというホルモンの低下は、女性の身体および精神にさまざまな変化を引き起こすことはよく知られています。

更年期障害とは

そこで「更年期障害」に話を戻しますが、「更年期障害」とは、更年期に現れる多種多様な器質的な変化に起因しない諸症状（これを「更年期症状」と呼びます）の中で、日常生活に支障をきたす病態を言います。更年期症状も含めてその主たる原因は、エストロゲンの低下にあります。この間に一般的な加齢に伴う身体的変化、精神・心理的な要因、社会的文化的な環境因子などが複合的に影響

することにより多彩な症状が出現すると考えられています。

更年期障害の症状

更年期障害の代表的な症状としては、のぼせないしほり感（最近では「ホットフラッシュ」という用語で一般にも浸透しています）、発汗過多、寝汗などで、これらは血管運動神経症状と呼ばれています。それ以外にも、イライラ感・不安感・睡眠障害・抑うつ感といった精神神経症状、頭痛・めまい・耳鳴りなどの頭部症状、動悸・息切れ・頻脈などの呼吸・循環器系症状、手足のしびれや手のこわばりなどの末梢神経症状、肩こり・腰背部痛・関節痛などの運動器系症状、易疲労感などさまざまな症状が認められます。

しかしながら、更年期障害についての明確な診断基準はわが国のみならず世界的にも存在しないのが現状です。そのため更年期障害と診断するためには、

1. 先に述べたような「更年期」に相当する年代であるか？
2. 月経の状況が、既に閉経しているかあるいはその前段階としての月経不順が認められているか？もしくは女性ホルモンに関する血液検査により血清エストロゲンの低値とその負のフィードバックによる卵巣刺激ホルモン（FSH）値や黄体形成ホルモン（LH）値の月経周期に見られるレベル以上の上昇が認められるか？
3. ほかの疾患の除外診断が十分に

わたしたちの健康

成されているか？

4. 認められる症状は血管運動神経症状が主体なのか精神神経症状が主体なのか？

5. 認められている症状が時時刻々と変化しており、進行性に悪化していないか？

こういったことを参考にして診断に至ります。

治療法

そして更年期障害に対する治療ですが、認められる症状が血管運動神経症状主体の場合には、女性ホルモンの補充療法（HRT）が有効です。そのほかの症状に対しても、結果的にHRTが有効である場合も少なくありませんが、更年期に認められる全ての症状に対してHRTが有効な訳ではありません。むしろ症状によっては、漢方療法が非常に有効な場合も少なくありません。また不安感・睡眠障害・抑うつ感などの精神神経症状が主体の場合には、必要に応じてマイナートランキライザーなどの抗不安薬やベンゾジアゼピン系の睡眠薬、セロトニン再取り込み抑制剤（SSRI）を中心とした抗うつ薬なども用いられます。

ただし更年期は、うつ病発症の好発時期でもありますので、精神神経症状が強い場合には、このような精神神経疾患との鑑別に注意が必要です。

更年期障害かなと思っただらお近くの婦人科でご相談ください。



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)
1	新座	くりはら内科クリニック	内・消・循	438-6606	朝霞	阿部産婦人科医院 阿部レディースクリニック	産・婦・内	465-8118
3	新座	堀ノ内クリニック	内・精・整・リハ・小	483-2222	朝霞	渡邊クリニック朝霞	精・神内・内	467-3584
8	新座	生々堂新座西山内科眼科クリニック	循・内・眼・小	202-1112	志木	志木北口クリニック	心内・精・神	471-2661
11	15	志木	手島医院	473-1441	朝霞	さない耳鼻科クリニック	耳	450-3710
22	朝霞	朝霞整形外科・外科	整・外・皮・放・リハ	461-5128	新座	大塚産婦人科小児科医院	産婦・小	479-7802
23	志木	柳瀬川内科小児科医院	内・小	476-7955	朝霞	朝霞駅東口たんば内科クリニック	内・消	450-2211
29	朝霞	塩味クリニック	内・小	461-6100	新座	かきの木整形外科医院	整	471-8800

※11月の休日歯科応急診療所

実施日 11/1(日)・3(火)・8(日)・15(日)・22(日)・23(月)
 受付時間 午前9時～11時30分
 場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）
 診察料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）
 問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
 ●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
 ※小児救急電話相談
 ●#8000（携帯電話からも相談可能）