

更年期障害について

健康
通信

常陸大宮済生会病院 内科 仲田 真依子

【更年期とは？】

おおよそ45～55歳頃の時期を更年期と呼びます。従来は更年期といえば女性の話でしたが、最近では男性の更年期も話題になっています。この年齢になると、体内の性ホルモンが減少することにより身体に変化が生じます。女性ではエストロゲンという女性ホルモン、男性ではテストステロンという男性ホルモンの減少がみられます。

更年期障害とは、これらのホルモンバランスの変化によって引き起こされる不快症状が重く、生活に支障をきたしている状態です。また、ホルモンバランスの他に、本人の心理や周囲の環境もかわっています。すべての人が更年期障害に悩まされるわけではありませんが、身体の変化を実感する年代でもあります。

女性の更年期障害の症状は、ほてり・のぼせ・手足の冷え・発汗・頭痛・めまい・不眠・しびれ・動悸・肩こり・腰痛・疲労感・憂うつ・イライラなど、多彩な症状がみられますが、これらが他の病気の症状ではないことが更年期障害の条件になります。ほてり・のぼせ・発汗はエストロゲンの欠乏と深い関係があり、更年期障害の診断材料になります。

男性には、女性の閉経のようなはっきりとした節目はなく、そのため必ずしも性ホルモンの減少が伴うわけではありません。体力の低下や周囲の環境など、他の要因も大きく影響しています。憂うつ・イライラ・不眠といった精神症状が現れや

すい傾向があります。また、女性にはそれほどみられない、性機能の低下を伴う場合も多くあります。

【治療法は？】

更年期障害の主な原因がホルモンの減少にあるため、少なくなったホルモンを補う治療法が有効です。のぼせ・発汗・ほてりなどの症状に効果があるとされています。

症状が軽い場合やホルモン補充療法が行えない場合には漢方薬も効果的です。当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが女性の更年期障害の治療に用いられます。当帰芍薬散はめまいや冷え症に、加味逍遙散は不眠・イライラ・のぼせに、桂枝茯苓丸はのぼせ・肩こり・頭痛に効果がみられるとされています。

平均寿命が延び続けている昨今、更年期の時期はちょうど人生の折り返し地点です。いずれ更年期にみられる症状は軽快していきますので、「更年期だから」と必要以上に恐れたり不安になったりするのではなく、家族や友人に話すことで理解を得たり、積極的に趣味やスポーツに取り組むことで悩みやストレスを解消したりして、上手に乗り越えていきましょう。

自分自身で更年期かどうかわからない場合、また日常生活が続けられないほどつらい症状が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

