

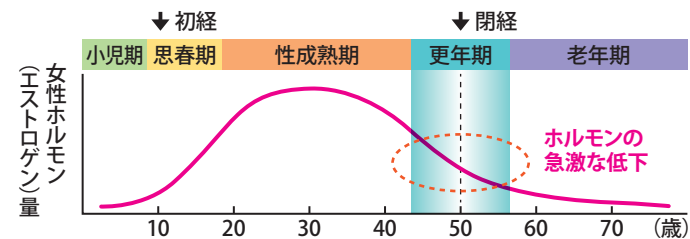
知っておきたい！更年期

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 医師 鈴木 美香

更年期障害とは？

女性の身体は生涯を通じて変化し、ライフステージごとに健康上の課題も変化します。その中で、閉経前後の5年間（計10年間）を「更年期」といい、その期間に現れる様々な症状のうち、器質的疾患がないものを「更年期症状」とよび、これらの症状の中で日常生活に支障をきたす病態を「更年期障害」と呼びます。

■女性のライフサイクルと女性ホルモンの変化



更年期障害の症状

自律神経失調症を中心とした多彩な不定愁訴を主とする症候群で、症状は右の表のように多岐にわたり、個人により自覚する症状も様々です。表1

更年期症状の程度を知るためには、簡略更年期指数 (SMI: Simplified Menopausal Index) などが用いられます。表2

表2 症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。どれか1つの症状でも強く出ている場合は、強に○をしてください。

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、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	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

更年期障害の原因

主な原因は、卵巣機能の低下に伴う女性ホルモン（エストロゲン）の減少ですが、これに加齢に伴う身体的変化、心理的・社会的・環境的な要因、個人的な要素などが複雑に絡み合うことで、症状が自覚されるようになります。

■更年期障害に関与する3つの要素

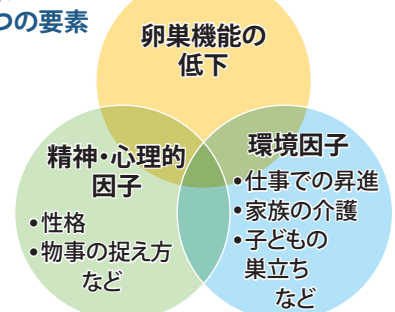


表1 更年期症状は人によって様々です

泌尿生殖器症状	血管運動神経症状	身体症状	精神症状
- 尿が近い - 尿が漏れる - おりものがある - 性交時に痛みがある - 閉経関連尿路性器症候群	- ほてる - のぼせる - 汗をかく - 手足が冷える	- 動悸がする - めまいがする - 肩がこる - 関節が痛い - 手指関節の痛み・腫れ	- 眠れない - イライラする - 不安を感じる - 憂うつになる

更年期指数の自己採点の評価法（合計点）	
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う。
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、専門医の長期の計画的な対応が必要でしょう。

小山嵩夫, 他:更年期婦人における漢方療法
簡略化した更年期指数による評価. 産婦人科漢方治療のあゆみ 1992;9:30-4.より引用

更年期障害の治療

各個人にあった治療法・薬の選択が行われます。日常生活に影響があるような症状がある方は、我慢せず婦人科受診をお勧めします。

- ① 薬物療法 …… (1) ホルモン補充療法 (2) 漢方薬 (3) 向精神薬 など
- ② 非薬物療法 …… カウンセリングなど

男性の更年期症状

男性の場合、男性ホルモンの低下する時期はかなり個人差があります。加齢に伴いテストステロン値が低下することによる症候は、late onset hypogonadism (LOH症候群、加齢男性性腺機能低下症)と呼ばれます。表3 のような症状がある場合は、泌尿器科などを受診し、男性ホルモンのレベルをチェックしてもらうとよいでしょう。症状のスクリーニングとしては表4 のような質問紙が用いられます。

表3 男性の更年期症状

身体症状	精神症状
- 筋力低下、筋肉痛 - 疲労感 - ほてり、発汗 - 頭痛、めまい、耳鳴り	- 性機能低下 - 頻尿 - Morning erectionの消失 - 健康感の減少 - 不安 - いらいら - うつ - 不眠 - 集中力の低下 - 記憶力の低下 - 性欲の減少

参考:加齢男性性腺機能低下症診療の手引き

表4 HeinemannらによるAging males' symptoms (AMS) スコア

症 状		なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
	点数	1	2	3	4	5
1 総合的調子が思わしくない(健康状態、本人の感じ方)						
2 関節や筋肉の痛み(腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)						
3 ひどい発汗(思いがけず突然汗が出る。緊張や運動とは関係なくほてる)						
4 睡眠の悩み(寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない)						
5 よく眠くなる、しばしば疲れを感じる						
6 いらいらする(当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)						
7 神経質になった(緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしていられない)						
8 不安感(パニック状態になる)						
9 からだの疲労や行動力の減退(全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味が無い、達成感がない、自分をせかせかせないといふ)						
10 筋力の低下						
11 憂うつな気分(落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら、無用感)						
12 「絶頂期は過ぎた」と感じる						
13 力尽きた、どん底にいると感じる						
14 ひげの伸びが遅くなった						
15 性的能力の衰え						
16 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少						
17 性欲の低下(セックスが楽しくない、性交の欲求がおきない)						

●訴えの程度…17～26点:なし、27～36点:軽度、37～49点:中等度、50点以上:重度

合計 点

(日本語訳試案:札幌医科大学医学部泌尿器科)

女性ヘルスケア専門医からのメッセージ

更年期はネガティブなものと捉えられがちですが、人生100年時代においては、まだまだ人生の折り返し地点です。身体の変わり目であることを自覚し、ご自身のライフスタイルを見直す良い機会です。また、日常生活に影響があるような症状や気になる症状があるときには「更年期だから…」と放置しないようにしましょう。更年期障害以外の他の疾患の可能性も否定できませんので、早めに専門医に相談することをお勧めします。上手く更年期をやり過ごすことで健康寿命の延伸につなげてください。



聖隷健康サポートセンター Shizuoka レディースクリニック（予約制）

聖隷健康サポートセンター Shizuokaでは、女性がより快適に充実した生活が送れるような、女性のQOL (Quality of Life) の向上を目指した医療の提供を目的に「レディースクリニック」を併設しています。医師だけでなく、保健師・看護師によるサポート体制の充実も図り、女性の生涯を通じて病気や健康の相談に応じることができる診療科として、より気軽に受診していただきたいと存じます。

● 外来受付 ☎ 054-280-6222 (直通) ▶ 電話受付時間…月～金曜日 9:00～16:30 / 土曜日 9:00～12:00