

知っていれば怖くない、更年期の基礎知識

# 更年期Ⅱ心と体のメンテナンスをする時期

はるか昔は、更年期という意識はありませんでした。なぜなら、その時期を迎える前に亡くなる方が多かったからです。でも、現代女性の平均寿命はおよそ85歳。更年期といわれる世代は、まだ人生の折り返し地点です。だからこそ、正しい知識や治療法を知って、人生の後半を自分らしく楽しく過ごすための工夫をしましょう。

## 更年期は誰にでも訪れます

誤解されている方も多いのですが、更年期とは、思春期と同じく誰にでも訪れる、人生のあるひとつの時期なのです。人は、生まれてから人生という階段を上り続けて行きます。そして、いつかその階段をゆっくりと下っていくのですが、その上りと下りの間が、更年期なのです。階段を上ると下るのでは、体の使い方が変わりますよね？ 更年期Ⅱ中間地点は、加齢によって変化した自分の体と心をあらためて見直し、階段を下る準備を整えるための時間と考えてください。この時期に、変化し始めた「自身と向き合い、残りの人生を自分らしく過ごす」作戦を立てていただきたいのです。

のほかに、肩こりや関節痛、頻尿や性交痛、不眠などを訴える人もいれば、こういった症状をほとんど感じない方もいます。更年期は誰にでも訪れますが、更年期障害は人それぞれです。一定のパターンはなく、ひとりひとりまったく異なるものと考えてください。皆さんに知っておいていただきたいのは、もし40代半ばを過ぎて不快な症状がいくつか同時に発症したら、まずは更年期障害を疑ってください、ということ。肩こりや関節痛を訴えて整形外科にいつても、頻尿で泌尿器科を受診しても、根本的な解決にはなりません。本当の原因は、女性ホルモンの低下による更年期障害なのです。こうしてドクターショッピングを経験した患者様のほとんどが「この時期が一番不安だった」とおっしゃいます。個別の科を回って、最後に婦人科にたどり着くより、まずは更年期外来のある婦人科を受診していただくことが、不快な症状を取り除く一番の近道です。

## 更年期とは？

閉経を中心とした前後5年の約10年間を指します。(日本人の平均閉経年齢は50歳なので、だいたい45～55歳の間を指します)

## 更年期障害のメカニズム

更年期に入ると、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)が一気に低下します。これを感じた脳は、卵巣に対して「もっとホルモンを分泌せよ!」という指令ホルモンを分泌します。しかしながら、この命令に老化した卵巣は応えることができません。そのため、女性ホルモン(エストロゲン)は減少したままなのに、脳からはホルモンが過剰に分泌され、ホルモンのバランスが崩れた状態となります。これが原因となり、全身にさまざまな不快症状がおきるのです。



## 更年期の心得

- ☆どんな人にも、更年期は必ずやってくる!
- ☆つらい症状の人もいれば、平気な人もいます!
- ☆体だけじゃない、心にも症状は出る!
- ☆体の不調が続いたら、まずは更年期障害を疑って



## A子さんの更年期シミュレーション

これから更年期を迎える人のために、更年期障害の代表的な症状と、理想的な治療方法を紹介します。

### 多汗

突然、滝のような汗が噴き出し、ほてりやのぼせを併発するようになった

### ほてり&のぼせ

全身がけだるくなり、体の一部が熱く感じるようになってきた

### 関節痛

ひざや腰など、立ち上がるたびに節々に痛みがはしるようになった

### 肩こり

肩だけでなく、頭や節々まで痛みがある

### 月経のサイクル

今までの周期が乱れ、以前よりやや短くなってきた

### 頭痛&耳鳴り

頭痛薬などを飲んでも、痛みが治まらない

### うつつ

なにもやる気が起きず、朝起きるのもつらい

### 高脂血症

コレステロール値が上がり、血管が詰まりやすくなる

### 動脈硬化

血液の流れが悪くなり、血圧が高くなる

## 放っておくと本当は怖い「更年期障害」

※注意 掲載した症状は、更年期障害の一例です。個人によって、症状や表れ方、時期は違います。

## 骨粗しょう症

立ち上がった時、重いものをもつと足腰が痛む、転んだだけで骨が折れてしまう

55歳

50歳

45歳

## いざというとき、慌てないセルフケア&治療

※注意 この治療例はイメージです。更年期障害の治療は、婦人科医師の指示のもと、正しく行ってください。

### 更年期治療を受ける

自分の体と心の状態を医師に伝え、カウンセリングを受ける。その後、医師とともに最適な治療法を選び、治療を始める

「ホルモン補充療法(HRT)」  
適切に使用することで、不快な更年期障害を短期間で取り除くことが可能。内服薬、貼り薬、錠剤がある。だが、乳がんや子宮がん、血栓症などがある人には使用できない。

「漢方薬」  
効果は穏やかだが、副作用を気にすることなく、長期に渡って使用できる。

### まずは、婦人科を受診

できれば、更年期外来のある病院へ。  
一女性ホルモンの分泌量が正常の場合は、ほかの原因が考えられるので専門科を紹介してもらい、適切な治療を受ける

### ストレスの原因を見つける

子離れ、親の介護問題、夫との関係など、自分の置かれている生活環境を見つめる

### 体の不調を自覚する

不快感や苦痛を生み出す外的な要因があるか、振り返ってみる

### 月経周期をチェック

普段の月経周期を知っておく

### 運動療法

治療と併用して、ランニングや軽いエクササイズなどを行い、適度に体を動かす

### 食事療法

治療と併用して、天然の女性ホルモンである大豆食品(納豆、豆腐など)を積極的に食べる



## 宮沢あゆみ医師

早大文学部卒。TBS報道記者として国際的に活躍後、医師に転身。働く女性のサポートをしたいと、2003年、当時の先駆けとなる更年期外来を設けた「お茶の水 あゆみクリニック」を開業。

お茶の水 あゆみクリニック  
住所: 東京都千代田区神田小川町2-2-7  
水晶堂ビル9F TEL: 03-3233-1088  
診療日: 月、火、木 11:30~20:00、土 11:30~18:00  
休診日: 水・金・日曜、祝日  
http://www.ayumiclinic.com/

**Q** まだ30代なのに、**更年期障害とよく似た症状で悩まされています。**

**A** ストレスなどにより、一時的に女性ホルモンが減少する、若年性更年期障害かもしれません。まずは、婦人科を受診してください。

**Q** 更年期に入ったので、**避妊はしなくてもいいんですよね？**

**A** 完全に閉経するまで、避妊は続けてください。高齢妊娠は流産で終わることが多く、リスクが高いからです。

**Q** **良い婦人科医の選び方を教えてください**

**A** やはり患者様と医師の相性が大切ですので、話しやすく、なおかつ、患者様の話をじっくり聞いてくれるドクターがいいでしょう。

**Q** **更年期障害は予防できますか？**

**A** 更年期障害のひとつ、骨粗しょう症は食事と運動で予防することが可能です。また、大豆製品は、天然の女性ホルモン(エストロゲン)を補うことができるので、おすすめです。

**Q** 更年期障害は、**更年期(10年)の間、ずっと続くのでしょうか？**

**A** 人によって違います。短期間で終わる人もいれば、長期にわたり症状が続く人も。また、閉経前に症状が出る方、閉経後に出る方もいて、更年期障害に決まった型はないのです。

**Q** 病院に行くほどではないけれど、**なんだか体調がパツとしなくて、年齢のせいでしょうか？**

**A** おひとりで悩まずに、まずは、気軽に婦人科を受診してください。人生の後半を快適に過ごすためには、体を定期的にチェックすることも必要です。

**Q** **不眠症です。睡眠薬や安定剤を飲んでいますが、なかなか良くなりなくて……。**

**A** 不眠も更年期障害のひとつです。睡眠薬や安定剤は、ホルモン治療と相性が悪いことがあるので、できればまず最初に婦人科を受診することをおすすめします。

**Q** 最近、**性交痛がひどくて、夫とのスキンシップが苦痛です。**  
これも更年期障害なんですか？

**A** はい。ホルモンの低下によって発生する症状は本当にさまざまです。膣に潤いがなくなり性交が苦痛になる方もいます。

**Q** 母親も姉も更年期が**軽かったので、私も大丈夫ですよね？**

**A** ご家族とは関係ありません。更年期障害は個人差が大きいものなのです。

**Q** 20代で出産しているので、**更年期障害は軽くてすみませよね？**

**A** 更年期障害は個人によって現れ方が異なります。経産婦だからといって、軽くなることはありません。

**Q** **なんで女性にだけ、更年期があるの？**

**A** 男性にも更年期はあります。しかし、男性ホルモンの減少はゆるやかなため、女性に比べて更年期障害を意識しづらいのです。

あゆみ先生に聞く、  
更年期のホント

みなさんの疑問に答えます！  
**更年期Q&A**

**Q** **35日周期で来ていた月経が、最近28日周期に。**  
これって、健康で若い体になったってことですよね？

**A** いいえ、そうとはかぎりません。今までのサイクルに変化が起こるのが更年期。35歳を過ぎると、月経周期は短くなる人が多いようです。

**Q** **やはり太っていると、更年期障害は起こりやすいですか？**

**A** いいえ、肥満によって更年期障害が悪化することはありません。しかし、糖尿病や高血圧症などほかの疾患を引き起こす恐れがあります。

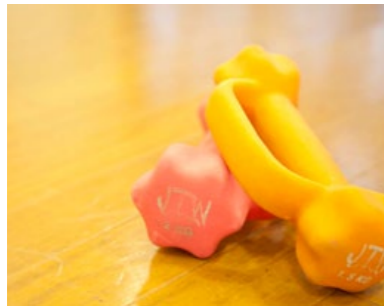
**Q** **お酒が好きなのですが、更年期に何か影響はありますか？**

**A** 特にはありませんが、何事もほどほどが肝心。適度な量の飲酒をおすすめします。

# 目指せ！骨年齢30歳 骨粗しょう症を防ぐ 毎日のおすすめ生活習慣

## 簡単にできる運動

骨を強くするために、ウォーキングや、簡単な体操、ストレッチなどを行きましょう。激しいスポーツでなくてもかまいません。無理なく、マイペースで長く続けられるものを選びましょう。運動を行うときには、骨に負荷をかけることを意識すると、より高い効果が期待できます。



## 日光浴

人は太陽の日差しを浴びるだけで、ビタミンDを体内で生成することができます。



## 食事

骨を強くするために、カルシウム(牛乳や小魚)は積極的に摂取してほしいもの。さらに、マグネシウム(しらすやあさり)やビタミンD(鮭やうなぎ)と一緒に取ると、カルシウムの吸収効率がアップします。このほか、ビタミンCやK、B6、亜鉛、リンも必須。



天然の女性ホルモンといわれる、大豆イソフラボンが多く含む食品(納豆や豆腐、豆乳など)を食べましょう。サプリで摂取する場合は、アグリゴン型のイソフラボンがよいでしょう。

## 定期的な健診

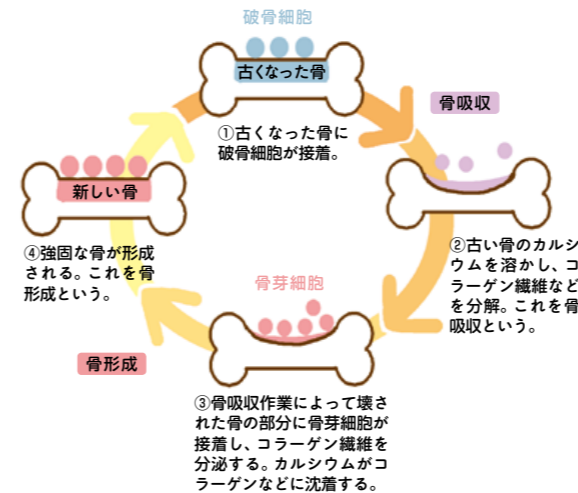
骨密度は、婦人科だけでなく、整形外科や、地域の保健所などでも測定することができます。定期的にチェックして、骨密度が少しでも減少したら、運動と食事を見直しましょう。もし、著しく低下している場合には、すぐに婦人科を受診してください。

## あゆみ先生からのメッセージ

**更年期の過ごし方で  
老後のQOLが変わります**

更年期を迎える女性の多くは、目の前の仕事や家事に追われがちです。外でバリバリ働く女性は、仕事に追われ、専業主婦なら、家事や介護などで手いっぱい。自分のことはすべて後回しになりがちで、定期的に健康診断を受けている人も少ないでしょう。でも、ちょっと待って。更年期は、女性の人生の転換期。体が大きく変化するこの時期は、ご自身の体と心のチェックだけはしっかりしていただきたいのです。特に、骨粗しょう症は今後のQOL(クオリティ・オブ・ライフ) 人生の質を大きく左右する問題です。将来、寝たきり生活なんて、イヤですよ。ね。どうせなら、死ぬまでイキイキと生活していきたいというのが本音ではないでしょうか。だからこそ、その予防として上記にあげた食事と簡単な運動を続けてください。そして、上手に更年期を乗り越えていくために、ぜひ、かかりつけの婦人科医をもつことをおすすめします。

## 骨代謝のしくみ



## かんたんチェック! あなたの骨は大丈夫?

あてはまる項目にチェックをしてみてください

### 【体の現状】

- 最近、背が縮んだ
- 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた
- ちょっとしたことでも骨折した
- 体型はどちらかというとやせ形
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 糖尿病、もしくは、胃腸の手術をしたことがある
- 閉経を迎えた
- 若い頃から、月経が不順だ

### 【生活スタイル】

- 牛乳や乳製品をあまり食べない
- 小魚や豆腐をあまり食べない
- タバコをよく吸う
- お酒をよく飲む
- あまり外出しない
- 運動したり、体を動かすことが少ない

チェック2以下	健康な骨です
チェック3以上	将来、骨が弱くなる可能性あり
チェック6以上	現在、骨が弱くなっている可能性あり。骨を強化する生活習慣を心がけましょう
チェック10以上	骨が弱くなっています。医師の診察を受けて、転倒には十分に注意しましょう。

# 予防ができる更年期障害があります 今すぐ始めてほしい 骨粗しょう症対策!

いつ・どんな症状が出るのか分からない更年期障害ですが、女性ホルモン(エストロゲン)が減少することで、女性なら誰にでも、骨粗しょう症になる危険性があります。でも大丈夫、生活習慣を見直すだけで骨粗しょう症は簡単に防げるのです。

## 老後、寝たきり生活に ならないために

骨粗しょう症とは、特別な人だけに起こるものではありません。骨も肌と同じように、常に生まれ変わり、新陳代謝を繰り返しています。しかし、骨の再生と破壊のバランスを保っていた女性ホルモン(エストロゲン)が更年期に減少することで、骨を破壊する細胞だけが活発に活動し、骨からカルシウムがどんどん抜け出して、スカスカになってしまふのです。こうなると、転んだだけで骨折したり、腰や背中が湾曲することになります。

更年期は、人生後半の準備期間。

そのためのメンテナンスとして、今から骨粗しょう症対策をしっかり行ってください。対策といっても難しいことはありません。日常生活のなかで、食事や運動に気をつけるだけで、50代になっても、30代の頃と同程度の骨年齢を保つことも可能です。もし現在すでに骨粗しょう症と診断されている方も、あきらめなくてください。治療によって骨量を取り戻すことができます。

骨粗しょう症の陰には、多くの生活習慣病が隠れています。ですからまず、婦人科や整形外科で骨密度を測定してもらいましょう。不快な更年期障害がなくとも、更年期には年に一度は健診を受けることをおすすめします。

## 加齢と骨量の関係

