

心身の不調の原因を 多面的に探ってみたら

40代半ばを過ぎた頃から、疲れやすく、体がだるいことが多くなった。また、ちよつとしたことでイライラしたり、逆に妙に落ち込んだり……。そうした心身の変化に、戸惑いを感じている人もいるのではないだろうか。それらは「更年期の女性によくみられる症状です」と、あゆみクリニック院長の宮沢あゆみ先生は話します。

更年期とは、閉経の前後10年ほどの期間を指す言葉。日本女性の平均閉経年齢は50歳なので、おおむね45〜55歳頃にあたります。

「この時期、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）が激減します。そのことに体がうまく対応できず、心身の不調が現れるのです。婦人科ではこれらの不快な症状を『卵巣欠落症状』と呼んでいます」（宮沢先生、以下同）

象

微的な症状は、急にカーツと体が熱くなつて顔から汗が噴き出すように流れ、その後、急激に冷える「ホットフラッシュ」。ほかに、肩こりや頭痛、肌荒れ、関節の痛みなど、多岐にわたります。また、イライラや急な気分落ち込み、ささいなことでクヨクヨしたり、何もやる気が起こらないなど、うつのような心の不調が現れることも。

「同時に、動悸、耳鳴り、めまい、立ちくらみといった自律神経の失調症状が出現することもあります。卵巣にホルモン分泌の指令を出しているのは脳の視床下部という場所ですが、視床下部は自律神経のコントロールもしているため、更年期にホルモン分泌の指令が乱れると自律神経まで乱れてくることが多いのです。また、更年期はちょうど人生の折り返し地点でもあって、社会的にも環境的にも変化に見舞われやすい時期。夫との関係や子どもとの独立、親の介護、仕事のプレッシャーなどのストレスが引き金となつて精神的に落ち込み、うつっぽい症状が出ることもあります」

それだけに、更年期にみられる多岐にわたる症状が、女性ホルモンの減少によるのか、その他の病気や環境的な要因によるのかを見極めることが大切なのです。

「診断を間違えると症状を長引かせるだけでなく、こじらせてしまいかねません。卵巣欠落症状かどうかは、婦人科で血液検査を行つて女性ホルモンの値を調べればわかります。症状を引き起こす環境的な要因がなく、その他の病気が否定され、女性ホルモンの分泌が減少していればHRT（ホルモン補充療法）の適応と考えてよいでしょう」

症 状の現れ方やその程度は人によってさまざまですが、まじめで責任感の強い人ほど、思いつめて症状が重くなる傾向があるそうです。

「更年期障害の治療は、HRTだけでなく、症状に応じて漢方薬や自律神経改善剤を用いるなど、その人に合った治療法を選択することができます。医師に相談して、自分の症状やライフスタイルにもっとも合う治療法を見つけてください」

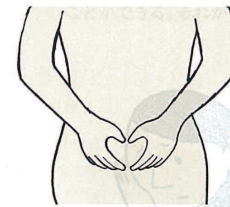
更年期は、さまざまな不調を機に心と体を見つめ直すいいチャンス。いつまでも健康で若々しくあるためにも、前向きに乗り越えたいものです。

不調の原因を整理しよう



病気の可能性

血液検査でホルモン値の減少がみられないのに不調がある場合は、甲状腺異常、膠原病、うつ病などを発症していることも。疑いがあれば検査をして専門医の治療を受けることが大切



卵巣欠落症状

女性ホルモンの減少が原因で起きる。代表的な例はホットフラッシュ。血液検査でホルモン値を測定すれば診断でき、HRTや漢方薬などで治療を行う。更年期が過ぎれば症状は治まる

加齢による変化

肩こりや腰痛、関節痛、目の乾きや老眼、肌質の変化、白髪増加や毛量の衰えといった変化は、加齢によって起こる現象。気にしすぎて思い悩むより、自然な変化として受け入れるほうが楽になれる



社会的・環境的要因

親の介護、夫婦関係や子育ての悩み、家計の心配、仕事のプレッシャーなど、更年期であるかどうかにかかわらず、さまざまな事情で思い悩んでいるケースもよくある。対策として、環境を改善する方法を考えることが必要



メンタル症状が現れやすい人とは？

介護や子育て、夫婦関係でトラブルを抱えている

まじめで几帳面

責任感が強く完璧主義

できないことがあると、自分を許せない

自分よりも家族や友人のことを優先しがち

悩みごとをひとりで解決しようとする



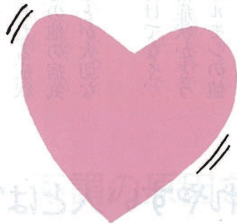
宮沢あゆみ
みやざわ あゆみ 東京都千代田区の「あゆみクリニック」院長。女性外来の草分け的な存在で、思春期から更年期までの女性のトータルケアに力を入れている。ホームページ（<http://www.ayumiclinic.com/>）で、女性の病気に関するコラムを掲載中

心と体を 楽にする 更年期のレックス

気

持ちが揺らぐときは、
まず婦人科へ

「うつなどの精神症状には、抗うつ剤や精神安定剤が有効ですが、それらの薬にはホルモンの働きを乱す作用を持つものがあり、更年期症状を悪化させる恐れも。更年期に少しうつっぽいなど感じるときは、まず婦人科を受診してください。」(宮沢先生。以下同)



愚

痴を言える
相手を見つける



「気持ちが悪くないときは、誰かに話を聞いてもらいましょう。冷静な目を取り戻して、自分を客観視できるようにします。同年代の相手なら「実は私も」と愚痴大会になって、ストレスを発散できますよ。」

1

日に1回、「楽しい」と
思うことをする

「環境や考え方をすぐに変えるのは難しくても、買い物、食へ歩き、映画鑑賞など、1日1回、心がワクワクするようなことに時間を使ってみましょう。旅行は日常を離れられるので気分転換になり、オススメです。」



冷

えをととり、
体からリラックス

「冷えは女性ホルモンのバランスを崩す要因。とくに腰回りを冷やさないよう、使い捨てカイロや腹巻きなどで温めましょう。また、38度程度のお湯でゆつくり半身浴すると体のこりがほぐれ、心も落ち着きます。」



炭酸ガスが温浴効果を高め、体を芯から温めてくれる。リラックス感のある「月桂樹」、リフレッシュ感のある「月見草」の2種類。パブ 和漢ごころ (医薬部外品) 各50g×9錠オープン価格/花王 ☎0120-165-696

市

販薬やサプリメントも
取り入れて



「自分で何とかしたいという能動的な姿勢が、症状の改善につながる可能性もあります。ただ、しばらく服用しても変化がない、むしろ症状が悪化したという場合は、すみやかに婦人科を受診してください。」

食

事で
体調管理を

「大豆製品を積極的に取り入れ、塩分や脂肪を控えた食事を心がけましょう。『大豆イソフラボン』は、更年期症状をやわらげるだけでなく、老化を防ぐ抗酸化作用、悪玉コレステロールを下げる作用もあります。」



更年期特有の冷えのぼせ、肩や腰、関節のこりや痛み、動悸、めまいなどの症状をケアする13種類の生薬と、各種ビタミン配合の複合薬。女性保健薬 命の母A (第2類医薬品) 420錠 ¥2,600 / 小林製薬 ☎0120-5884-01

14種類の生薬が溶け込み滋養強壮の薬酒。胃腸の働きを整え疲れや食欲不振を改善する。1回20mL。食前または就寝前に服用。薬用養命酒 (第2類医薬品) 700mL ¥1,550、1000mL ¥2,200 / 養命酒製造 ☎03-3462-8222



自然の生薬の働きで全身の血流を改善し、自律神経のバランスを整え、息切れ、どろき、気つけなどにすぐれた効果を発揮。生薬製剤 救心カプセル (第2類医薬品) 10カプセル ¥1,400 / 救心製薬 ☎03-5385-3211



女性ホルモンのエストロゲンによく似た働きを持つ、大豆由来の機能性成分「エクオール」を含む大豆食品。女性特有のゆらぎや健康・美容が気になる人に。エクエル 112粒 ¥4,000 / 大塚製薬 ☎0120-550-708