正しく知れば怖くない！「更年期」の症状と対策

教えてくれたのは
宮沢あゆみ先生
「あゆみクリニック」院長。婦人科・内科・思春期外来・更年期外来など女性の健康全般に関する診療を行う

更年期とは、思春期と同じように誰しもに訪れる、人生という山の上りと下りの狭間にある転換期。女性の場合は閉経前後の約5～10年間をさします。

日本人女性は、閉経の平均年齢が50歳なので、更年期とは45～55歳の間となりますが、最近は若くから症状が現れる人も。

症状も、ほてり、発汗、倦怠感もあれば、不眠、鬱を訴える人もいる。一方、ほとんど症状を感じない人もいて、百人百様です。

症状がつらいと自分を責めがちですが、そんな必要はありません。なぜなら更年期の症状は、ホルモンバランスの崩れが原因だからです。この時期、**女性ホルモンのエストロゲンの分泌はピーク時の5分の1まで一気に低下し**ます。これを察知した脳（脳下垂体）は、卵巣に「エストロゲンを分泌せよ」と指令を送るホルモンを大量に分泌しますが、機能低下した卵巣は反応できず、エストロゲンは減少したまま。

このホルモンバランスの乱れにより、心身にさまざまな不快な症状が起きるのが更年期障害なのです。でも、この不快感を敵視し、完全に取り去ろうとするとストレスがたまります。心身の変化を受け入れ、つらい症状を少しでも快適に過ごす方法を探すのが、賢い対処法です。

治療には、ホルモン補充療法だけでなく症状に応じて抗不安薬や自律神経調節薬、循環系作用薬や漢方薬などさまざまな選択肢があります。

ただ左表の症状を更年期と思い見過ごすと、思わぬ病気が隠れている可能性も。更年期かな？ と思ったら、安易にホルモン関連のサプリメントに手を出すのではなく、まずは更年期専門の医師に相談して悩みの交通整理をしてもらってください。

更年期は、人生の後半戦に備えるための「作戦会議」の時期。1人で抱え込まず、人生の伴走者として専門医を味方につけてください。

代表的な症状

多汗
滝のような汗が突然噴き出して、体が熱くほてるようになる。

むくみ&体重増加
代謝が低下し、体がむくみ体重も増える。

月経周期の乱れ
ホルモン分泌が安定せず、月経がとんだり月に2回きたり。

膝・腰痛
骨や関節が弱くなり、膝、腰、関節などに痛みを感じるように。

抜け毛
頭皮が乾燥することで、抜け毛が増えていく。

首・肩のこり
エストロゲンが減少し、血の流れが滞り、肩こりや首のこりが起きる。

ホットフラッシュ
体温調節ができず、季節に関係なく体がいきなり熱くなったり、ぞくぞく寒くなったり。手足は冷たいのに顔が熱いといった分離現象も。

だるい やる気がでない
疲れやすく、だるい。慢性的な疲労を感じるが、人には理解されにくい。

エストロゲンの減少が始まり、不調を感じ始めるころ。理由がわからず1人で悩む人も多い

閉経前 45歳

セルフケア&治療

「更年期外来を受診」
最近は、更年期外来も増えているので、症状があれば、まずは更年期治療を専門に扱っているクリニックへ。エストロゲンの分泌が減っていないのに症状がある場合には、ほかの疾患も考えられる。

「更年期治療を受ける」
更年期の専門医に、自分の体と心の状態を打ち明けよう。カウンセリングを受けて、医師とともに、更年期を乗り越えるために自分に合った治療法を選ぼう。

「話せる人を見つける」
1人で抱えこまず、できるなら家族や信頼できる友人に話をしたり、更年期外来の先生に、今の状況を相談してみる。

「月経周期を把握」
月経の遅れ、乱れなど、日ごろから自分の月経周期をメモして把握しておくとよい。

「不快・不調を自覚」
なんとなく不快、どうしようもなくだるい……。不快感、苦痛を感じる箇所や思い当たる原因がないか、振り返ってみる。

「ストレスのもとを探る」
子の巣立ち、親の介護がスタート、夫との関係の変化、家計の問題と、ライフステージが変化しやすい時期。ストレスの原因がどこにあるのか探り、生活環境を見直す。

心身ともに不調がピークに達し、本格的に病院にかかる人が増える

閉経のころ 50歳

骨粗しょう症
膝や腰が重く感じて痛む。姿勢も悪くなる。立ち上がるときに足腰が痛い。くしゃみをするだけで肋骨が折れることも。

イライラ&不安
イライラし、怒りっぽくなり、つい声を荒らげてしまう。気になることがあると頭から消えず、どんどん不安感が増す。

頭痛・耳鳴り
頭が重く、痛い。耳鳴り、めまいが起きる場合も。

高脂血症
閉経後、脂質の調整をしているエストロゲンが減少するとコレステロール値が上昇する。悪玉コレステロールが増えると、血管がつまりやすくなり、心臓血管疾患のリスクに。

更年期高血圧
自律神経の乱れにより血圧のコントロールが不安定になり変動しやすくなる。

不眠
自律神経が乱れ、汗をかいて目覚めることも。眠りが浅く睡眠が妨げられる。

鬱症状
気分が落ち込み、憂鬱で気力が出ない。何に対しても興味がわかない。

口や目の乾き
ドライマウス、ドライアイなど皮膚や粘膜が弱くなる。ほかにも膣の乾燥による性交痛、頻尿、尿漏れも。

物忘れ
記憶力や集中力が低下しやすい。

動脈硬化
閉経後、エストロゲンの減少により、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクが上がり、動脈硬化が進むと心筋梗塞、脳梗塞のリスクも高くなる。

エストロゲンの分泌量が完全に低下。さまざまな病気のリスクが増える時期

閉経後 55歳

話そう！「更年期」の悩み&対処法

どんなことが起きる？どんな対処法がある？

「食事療法」
治療をしながら、日ごろの食事も天然の女性ホルモンと似た「イソフラボン」を含む大豆製品をしっかり食べる。野菜、青魚、海藻類、きのこ、など栄養バランスにも気をつける。

「深呼吸」
静かに座って目を閉じて深呼吸をし、自律神経を整えよう。

「香りを取り入れる」
植物由来のアロマオイルの香りで、感情や自律神経を落ち着かせる。

「楽しめる趣味を持つ」
没頭できたり、気分転換ができる趣味を持つことでストレスを発散させる。

「体を動かす」
エストロゲンが減少すると骨粗しょう症になりやすいので、治療と並行して、エクササイズやランニングなど適度に体を動かすことが大切。

〈ホルモン補充療法〉
ほてり、発汗、イライラ、動悸など女性ホルモンであるエストロゲンの減少が原因の不快症状には、ホルモン補充療法が現在ではもっとも効果的な治療。適切に使用すれば心身が若返り、不快な症状を軽減でき、QOLを改善することができる。ただし、乳がん、子宮体がん、血栓症などの疾患がある場合は使用できないので、治療前には検査が必要。

〈漢方薬〉
生薬の組み合わせで体調を整える。自分の体質に合わせて生薬を選ぶので専門医に処方してもらおう。桂枝茯苓丸、当帰芍薬散、加味逍遙散、補中益気湯など。