

更年期障害について



加東市民病院  
婦人科  
西尾明彦

女性の閉経は平均50歳くらいで、この前後約5年間で更年期と呼ばれています。更年期には女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン；主にエストロゲン）の分泌量が減少するために、冷え・のぼせ・発作性の発汗・肩こり・イライラ・不眠などの様々な症状が、全身・部分的または精神的と、さまざまな範囲で現れます。これら更年期症状が、日常の生活に支障をきたすレベルになると『更年期障害』と呼ばれます。



女性ホルモンは、脳にある視床下部（自律神経の中枢）からの指令で、卵巣から分泌されます。更年期になって卵巣の機能が低下すると、女性ホルモンの分泌量が減少するために、視床下部からの指令がさらに強まります。すると、女性ホルモンと視床下部のホルモンがアンバランスになって、自律神経の中枢がパニックを起こし、自律神経機能の乱れから、さまざまな身体症状や精神的症状が現れます。ただし、このような症状は、循環器・内分泌・脳神経系など、婦人科以外の疾患でも発症しますので、最初から更年期障害だと思いつまないうようにしてください。

あなたの症状が更年期障害かどうかは、簡略更年期指数（下表）でチェックすれば、おおよそわかります。また、婦人科で血中のホルモンの値を調べることもできます。

更年期の症状を緩和するためには

- ① 生活習慣・環境の見直し（運動、気分転換、魚・野菜）
- ② 漢方薬：症状と体質などに合った漢方製剤
- ③ 女性ホルモン：エストロゲンの補充
- ④ 睡眠薬・効うつ剤

薬・大豆製品などを中心とした食事など）

などなど、さまざまな対処法があります。更年期の症状を加齢のためと我慢しないで、一度婦人科の受診をお勧めします。

簡略更年期指数(SMI)

症状の程度に応じてご自身で○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。どれか一つの症状でも強ければ「強」に○をしてください。

| 症状                   | 強  | 中 | 弱 | 無 | 点数 |
|----------------------|----|---|---|---|----|
| 顔がほてる。               | 10 | 6 | 3 | 0 |    |
| 汗をかきやすい。             | 10 | 6 | 3 | 0 |    |
| 腰や手足が冷えやすい。          | 14 | 9 | 5 | 0 |    |
| 息切れ、動悸がする。           | 12 | 8 | 4 | 0 |    |
| 寝つきが悪い、たまに眠りが浅い。     | 14 | 9 | 5 | 0 |    |
| 怒りやすく、すぐイライラする。      | 12 | 8 | 4 | 0 |    |
| くよくよしたり、憂うつになることがある。 | 7  | 5 | 3 | 0 |    |
| 頭痛、めまい、吐き気がよくある。     | 7  | 5 | 3 | 0 |    |
| 疲れやすい。               | 7  | 4 | 2 | 0 |    |
| 肩こり、腰痛、手足の痛みがある。     | 7  | 5 | 3 | 0 |    |

(小山嵩夫ら、1992)

合計点数による自己採点の評価法

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 0～25   | 異常なし                        |
| 26～50  | 食事・運動に注意を                   |
| 51～65  | 更年期・閉経外来を受診したほうがよいでしょう      |
| 66～80  | 長期にわたる計画的な治療が必要でしょう         |
| 81～100 | 各科の精密検査に基づく長期の計画的な治療が必要でしょう |