

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
- 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