

イキイキふかや・よりい

令和5年10月1日発行
深谷寄居医師会広報誌

特集 更年期について



女性は年齢とともにライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・老年期)があります。その中でも更年期には急激に女性ホルモンの分泌が減少することでホルモンバランスが崩れ、心身に様々な不調が現れる人もいます。また、更年期症状とともに体力、筋力の衰えからくる症状等に悩まされることが多いかと思われます。平均寿命が80歳を超えるように

なった今、更年期後の人生が昔と比べ長くなっており、更年期は人生のある意味分岐点です。

更年期は今までの日常生活を見直す、今後の人生をよりよく生きるための機会とも言えるでしょう。ここでは更年期について皆様に理解していただき、どのような対策があるのかを紹介させていただきます。

更年期とは

更年期とは、閉経前5年から閉経後5年の期間をいいます。子宮や卵巣の病気をわずらって子宮や両側卵巣を摘出された方でなければ、およそ50歳で閉経を迎えます。

その中でも、顔のほてりやイライラ、不安、入眠障害、手足の冷えなど更年期症状を感じる人は全体の約6割程度で、残りの4割の人は月経周期の不整や月経が来なくなるといった変化しか感じずに更年期を過ごします。

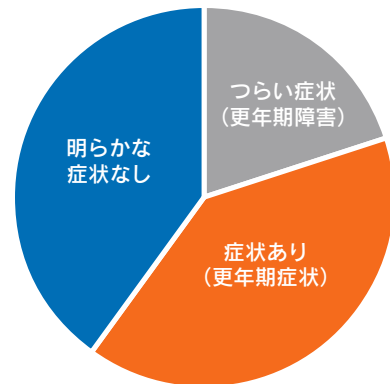
更年期症状のある方の3割弱は治療を受けないと日常生活がままならない程の状態となり、この様な場合を更年期障害と呼びます。

更年期障害に関係する女性ホルモン、特にエストロゲン(卵胞ホルモン)は卵巣から思春期頃になると分泌され始め、性成熟期を経て更年期にさしかかると急激に減少します。それにより様々な症状を引き起こすことがあります。

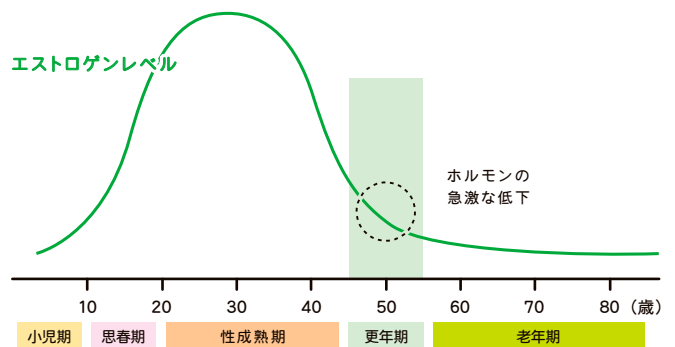
また更年期障害はホルモン減少だけではなく、性格などから由来する心理的因子、仕事や家族関係(家庭環境)などに起因する社会的因子が重なって関与します。更年期障害は一種のストレス性疾患とも考えられています。

更年期にはエストロゲンの分泌量がアップダウン(ゆらぎ)を繰り返しながら減少し、右図に示すようなさまざまな症状が出現します。

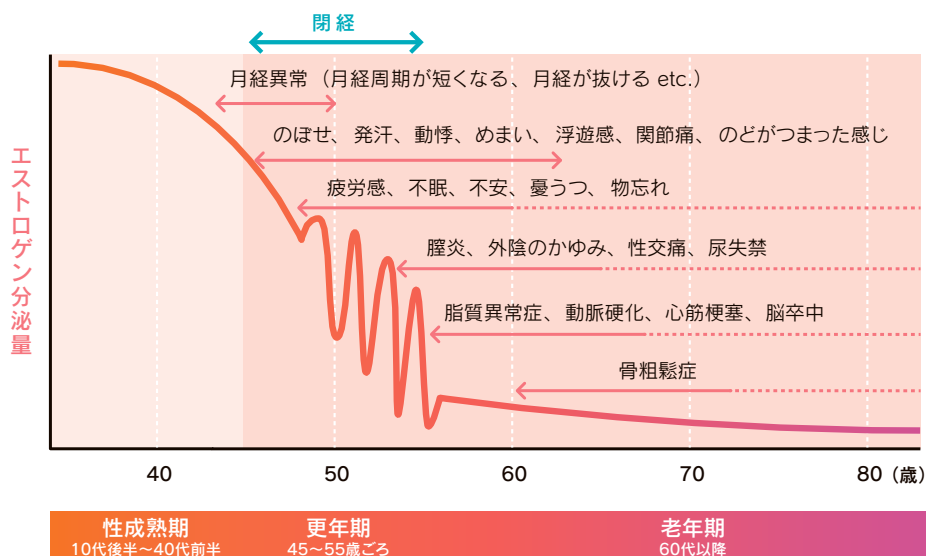
45～50歳あたりに急激に女性ホルモン(エストロゲン)が下がる時期があり、この時期が更年期の始まりです。そして更年期のはじまりの最もわかりやすい症状は月経不順です。



ホルモンの急激な低下



このように、一人ひとりその背景が異なるので、医療機関を受診する際は自分におきている身体の変化や心配事をメモに書いて、診察の時に持参し医師に相談してみると良いかと思います。



■その他の閉経前後に起こりうる代表的な症状には次のものがあります。

血管運動(神経系)の症状

血管を収縮、拡張させる機能がうまく働かなくなるために出現する不調。代表的な症状としては顔のほてりがあります。その他、血管が収縮しすぎて体が冷えやすくなる事や、急に胸が苦しくなったり、鼓動が早くなったりする動悸、息切れなどの症状も見られます。

落ち着いた状態でも頻繁に起こる様であれば、循環器系の医療機関を受診し、原因を検索する必要があります。

ストレス、疲労や睡眠が十分に取れてない場合、カフェインの取りすぎ等で起こることもあるので日常生活を改善することも必要です。



運動系症状

肩こり、腰痛、ぎっくり腰や関節痛です。

エストロゲンは関節の可動域を維持しています。更年期にはエストロゲンが減少するため、肩、腰および膝関節の動きが悪くなり痛みが出る方がいます。また手指のこわばりを感じる事もあります。また、エストロゲンの減少は骨塩量の減少にもつながり定期的なフォローアップが必要になってくると思います。

関節痛でお悩みの方や、若くして腰が曲がってしまったご家族がいらっしゃる方は早めに医療機関にご相談ください。



消化器症状

食欲不振、胃もたれ、下痢、便秘、腹部膨満感、胃腸障害などです。

エストロゲンの減少により消化器症状も出やすくなりますが、加齢とともに胃腸の働きが弱くなります。これらの症状はウォーキングをすることで改善する場合があります。また胃もたれや、胸やけが出始めている方は、夕食を早めに食べる(目安として午後8時以降は食べない)ことも対処方法の一つです。



精神神経症状

頭痛、不眠、うつ状態、めまい、耳鳴りおよび物忘れなどです。

エストロゲンは子宮だけではなく、様々な臓器に働きかけているため分泌が減少することにより上記の精神神経症状が出る場合があります。

うつ状態が婦人科での治療で改善しない場合、物忘れ等で日常生活に支障をきたす場合には早めの専門医の受診をおすすめします。

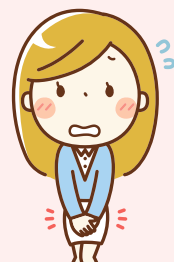


泌尿器、生殖器系の症状

エストロゲンが減少すると膣粘膜が弱くなり炎症を起こし、かゆみが出たり、おりものが増えたりします。また骨盤底筋が弱くなることで骨盤内の臓器(子宮、膀胱や腸)が臓器側より膣を押し出し外陰部がぼっこりしてしまう状態の骨盤性器脱なども起こります。また尿漏れが出現することもあります。

予防方法としてはネット動画等で骨盤底筋体操が見られるので参考にさせていただくとよいと思います。

膣症状がなかなか治らない場合や8日以上不正性器出血、お腹にしこりを認める、下腹部痛がひどい場合、経血量が多い(塊が出る等)の場合は婦人科系の医療機関を受診することをおすすめします。



更年期症状と間違えやすい病気

更年期症状は更年期によるものなのか、それとも別の病気によるものなのか見分けがつきにくいことがよくあるため、毎年の健康診断を欠かさないことが大切です。更年期症状と思っていたら甲状腺の病気だった場合などもあるため、自ら判断せず不調を感じたら医療機関にまず受診していただくことが重要です。重大な病気が隠れていた場合は早期発見につながりますし、更年期と判明すれば必要に応じ治療を受けて症状を軽減することができます。

よくある更年期症状	間違えやすい病気
不正出血	子宮体がん
汗が止まらない、やせる	甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）
だるい、冷え、薄毛、太る、無気力	甲状腺機能低下症（橋本病など）
顔のほてり	薬の副作用
動悸	貧血、心臓の病気、甲状腺機能亢進症
めまい	メニエール病、脳の病気
頭痛	高血圧
落ち込む、イライラする	うつ病
関節の痛み、腫れ	関節リウマチ、シェーグレン症候群

医療機関を受診した方が良いかを判断するにあたって

ご自身が更年期のため医療機関を受診した方がよいかどうかを判断する手助けとなるのが更年期指数です。なお、更年期指数はセルフケアや治療効果を判定する尺度としても活用できます。3ヶ月程度に1回、定期的にチェックすることで症状の改善や悪化を確認できます。

不調がわかる！更年期指数（SMI）チェックリスト

症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすい、すぐにイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
	合計点				

各項目でどれか1つに○印をつけて右の欄に点数を入れ、合計点を出すと自分の状態の目安がわかります。強度の目安は以下を参考に。

強=日常生活に差し障りがあるほどつらく、今すぐなんとかしたい

中=我慢はできるけれど、なんとかしたい

弱=症状は感じるが、我慢できる程度

無=ほとんど感じない

【自己採点の評価】

0～25点：上手に更年期を過ごしています。年に1回は検診を
 26～50点：食事、睡眠、運動など気をつけて無理のない生活を
 51～65点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法などを
 66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要
 81～100点：各科の精密検査を受け、長期的な治療が必要

治療法

HRT (ホルモン補充療法 Hormone Replacement Therapy)

更年期症状は、体だけではなく、心にも様々な形で支障をきたします。その症状が本当に更年期によるものか、それとも他の病気によるものなのか、なかなか見分けがつかません。症状が強い方、不安な方はまず医療機関を受診していただき、原因を検索していただくことが大切です。

そして、更年期の辛い症状の原因が女性ホルモン(エストロゲン)の減少だと判明すればHRTが有力な治療法の候補となります。

ホルモン剤を使用することに抵抗がある方がいらっしゃるかと思います。しかし実際ホルモン補充に使用するエストロゲン量は更年期以降の健康維持に必要とされる僅かな量で充分です。月経が順調に来ていた時期の3分の1もあれば充分な量です。エストロゲンと聞くとピルを想像される方もいらっしゃると思いますが、低用量ピルと比較してもさらに少ない量のしかも天然型の女性ホルモンを用います。

HRTを開始すると、顔のほてりなどの症状であれば2ヶ月程でほとんどが改善します。さらには不眠改善効果やメンタルの不調や集中力の改善にも効果があります(エストロゲン低下が原因の場合)。

数年間にわたる投与が必要になってきますが骨粗鬆症の予防効果も期待できます。そのほかエストロゲンにより肌のコラーゲン含有量が増えハリが改善することが知られており美肌効果もあると言われています。

そのほかにも以下のような副効用が知られております。



血管への効果

閉経早期からHRTを始められた場合、血管のしなやかさが保たれ動脈硬化の予防につながると言われております。

脳に対する効果

HRTは認知機能に障害をきたしてからでは効果はありませんが、アルツハイマー型認知症のリスクを低下させるとの報告があります。

更年期の抑うつ気分、抑うつ症状を改善します。

歯周病の予防効果

HRTにより唾液が増え、口(くち)のなかの乾燥が改善。歯周病の予防効果があるという報告や、あごの骨が強くなりインプラントが定着しやすいなどの報告があります。

以上の様な効果を期待できますが、残念ながらHRTに向いていない方もおられます。

HRTの副作用とがんのリスク

HRTの副作用として不正出血、乳房の張りや痛み、腹部の張りや頭痛などがあります。

これらは、HRTを継続するうちに治ってきますが投与方法や投与量を調節することで軽減することもできるので医療機関で相談すると良いでしょう。

乳がんのリスク

HRTを受けてない人が1年間で1,000人中3人が乳がんを発症したのに対しHRTを受けている人は1,000人中およそ4人が乳がんを発症する程度でアルコール摂取やその他生活習慣に関連したリスクと同等と言われてています。5年程度のスタンダードなHRTでは乳がんのリスクは有意に上昇しないと結論づけられています。

子宮体がんのリスク

エストロゲンだけを補充すると子宮内膜が増殖し続けるため子宮体がんになりやすくなります。そのためプロゲステロン(排卵後、卵巣から分泌されるホルモン)という子宮内膜の増殖を抑制してくれるホルモンを併用します。休薬なしにエストロゲンとプロゲステロンを併用するHRT持続的併用法では子宮体がんのリスクは上昇しません。

卵巣がんのリスク

HRTの投与期間が長い程上昇するというデータがありますが1,000人中1人程度の割合との報告があります。

なお、親族内で婦人科がんにかかった人がおられる場合、がん罹患リスクが高い可能性があるためHRTの可否に関しては慎重に検討してください。

HRTが受けられない人・注意が必要な人



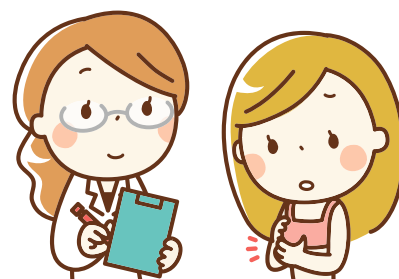
当てはまる人は医師に相談を

- ☐ 乳がん、子宮がん、卵巣がんにかかっている。またその疑いがある、既往歴がある。
- ☐ 子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症にかかっている。または既往歴がある。
- ☐ 性器から出血がある。しかも多い。
- ☐ 血栓症の疾患にかかっている。または既往歴がある。
- ☐ 肝障害・腎障害がある。
- ☐ 狭心症や心筋梗塞もしくは脳卒中にかかっている。または既往歴がある。
- ☐ 高血圧・糖尿病がある。
- ☐ 乳腺症がある。

ほとんどの女性がHRTを受けることができますが、体の状態によってはホルモン剤を使えない場合があります。また、現在ほかに薬を使っている人は必ず医師に申告してください。なお、妊娠の可能性がある場合は受けられません。ポルフィリン症という病名で急性発作を起こした既往がある場合は受けられないことがあります。

HRTを安心して続けるには

HRTについてまとめると、閉経後5年以内から開始し乳がん等のリスクを心配される方は5年以内で終了しておくのも一つの手かと思います。一方閉経後10年を超えて、もしくは60才を超えてHRTを開始するとかえって狭心症や心筋梗塞のリスクが増加すると言われています。ただし動脈硬化や血栓症のリスクが低い場合は、閉経後10年経っていても医師の判断でHRTを始める場合もあります。



なお、更年期におけるホルモン補充の意義は、更年期に起こる急激な女性ホルモン減少を少量の女性ホルモンを補充することによって緩やかなものにし、体が急激な変化に適応できるように助けるものと考えております。

また、更年期症状に対しては上記ホルモン補充のみならず、軽い運動、漢方、必要に応じ、サプリメント的なものを取り入れ、一人ひとりに合わせた治療を提供できると思います。

漢方の効果

ホルモンが足りなくなった事による不調はホルモン補充療法がよく効きますが、漢方はイライラやうつ状態、倦怠感など不定愁訴やメンタルの不調に定評があります。もちろんホルモン補充療法と併用することも可能です。顔のほてりをホルモン補充療法で治療し、そのほかの症状が消えない場合など漢方の力をかりることもあります。

もし気になる症状があつて漢方薬を使いたい場合は医療機関に相談してみてください。自分にあった薬を選んでもらえると思います。



今回はサプリメント等(ホルモン類似物質を含む)による治療については具体的には言及しておりませんが、婦人科で受けられる主な更年期障害の治療法について紹介させていただきました。特にホルモン補充療法は更年期障害の治療の有力な選択肢の一つではありますが、きちんとした生活習慣を基本に食事、適度な運動、質の良い睡眠などの生活の積みかさねが重要です。

更年期を快適に乗り切るためのセルフケア ～運動で心身を整える～

ウォーキングを中心とした有酸素運動、ヨガ等でも更年期の症状が軽くなることが報告されています。実際には運動の種目は楽しく続けられるものが望ましいので、若い頃から親しんでいるものがあれば、それを続けることも良いと思います。

理想的には、主運動として有酸素運動（ウォーキングに限らずジョギング、サイクリング、水泳、ダンス等）に加えストレッチングとウェイトトレーニングを行うのが良いと言われています。それら運動により体力の維持増進、脂肪代謝の促進等の生活習慣病の予防効果も期待できます。

有酸素運動は運動強度にもよりますが、1日あたり最低30分は行うのが良いとされています。日頃運動をされていない方は、各自の体調に合わせて無理ない程度に強度を上げて行けばよろしいかと思います。なお、ウォーキングの場合、30分連続で行わなくても10分を3回に分けても健康改善効果があるという報告があるため、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

具体的には、ウォーキングとラジオ体操などできることから始めてみるのが良いでしょう。

ネットで更年期障害、運動、ストレッチ、ヨガなどを検索していただき自分に合っているものを取り入れていただくのも良いと思います。そして大切なのは無理せず続けることです。

エクササイズ効果を高めるウォーキング

遠くを見る

見えないヒモで、
上から吊り上げられている
気持ちで

手を軽く振り
肘を90度に曲げる

背筋をまっすぐにして
少し胸をはる

かかとから
スッと着地

ひざを伸ばして

呼吸が苦しくない
程度の早歩き

NPO法人 女性の健康とメノポーズ協会(2012)『年代別 女性の健康と働き方 マニュアル』p.97

患者さんのご質問やご意見募集

深谷寄居医師会広報委員会では患者さんからの医療に関する質問やご意見を随時募集しております。かかりつけ医師にお話しいただくか、医師会事務局まで電話かFAXをして下さい。本広報誌に可能な限り答えと共に掲載させていただきますが、掲載の採否は当委員会にお任せ下さい。掲載分には粗品を進呈させていただきます。

医師会事務局 電話 048-573-7724 FAX 048-573-0948



深谷寄居医師会

イキイキふかや・よりい 第23号

令和5年10月1日発行

発行：深谷寄居医師会 広報委員会

〒366-0033 深谷市国済寺319-3

☎048-573-7724

ホームページ <https://fukaya-osato.saitama.med.or.jp/>

