

『更年期の体調管理』

小椋 麻美
(健康管理センター 保健師)

2月4日に、SBCラジオの『坂ちゃんのずくだせえぶり』に出演させていただきました。

お話しした内容をQ&A形式で掲載いたします。

Q1、更年期とは？

女性は閉経前後の5年間、一般的には40歳〜50歳前後を更年期といえます。

男性の場合は、男性ホルモンの減少が関係してくる40歳代から始まることが多いです。

更年期はホルモンが急激に減少したり、分泌量が急激に増えたり減ったりする「乱高下」が起こること、身体や心が不安定になりやすくなります。この時期

に現れる心身の不調を「更年期症状」といいます。症状は個人差があり、特に不調が強く、日常生活や仕事に支障を来すほどの状態になった場合は、「更年期障害」と呼ばれます。

Q2、どんな症状？

症状は3つのタイプに分けられます。

◆血管運動神経症状◆

ホットフラッシュとよくいわれますが、のぼせやほてりなどの症状、動悸、息切れ、手足の冷えなどがあげられます。



自律神経のバランスが乱れて血管の収縮・拡張がうまく

く行われなくなること、起こります。

◆精神神経症状◆

イライラ、不安感、気分の落ち込み、うつ症状などがあります。脳内の神経伝達物質がうまく働かなくなることで、精神面の不調が起こります。

◆身体症状◆

肩こり、腰痛、背中痛み、頭痛、めまいなど様々です。血管や皮膚の健康を保つエストロゲンというホルモンが減ること、このような症状が現れます。

Q3、対策は？

まずは、自分の症状が3つのどのタイプかを知ることが大切です。多くの場

合、特に強い症状を改善することで、他の症状も改善していきます。つらい症状がひとつでもあるなら、まずは更年期外来や婦人科を受診し相談されることをお勧めします。最もつらい症状について医師と相談していただくことで、治療の優先順位や方針が決まります。

治療としては、貼り薬、飲み薬、塗り薬などを使うホルモンを補充する治療や、それぞれの体質に合わせた漢方薬、精神神経症状が強い場合は必要に応じて精神科や心療内科での

治療などがあります。

