

知って得する **健康** ニ **知識**

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



令和3年

1月のテーマは…

更年期とのおつきあい

講師 産婦人科医長 坪倉 かおり

女性のライフステージ

女性の体は、一生を通じて卵巣ホルモンの影響を受けています。

小児期を過ぎると、

- 思春期** 月経を迎える時期
- 性成熟期** 月経のある時期
- 更年期** 月経を終える時期
- 老年期** 月経を終えてからの時期

と、それぞれのライフステージによって、ホルモンの分泌量が大きく変化します。



更年期とは？

卵巣がその機能を終え、月経が永久に停止した状態を閉経といいます。月経がない状態が12か月以上続くと閉経と判断されます。日本人の平均閉経年齢は約49歳ですが、個人差が大きく、早い人では40歳台前半、遅い人では50歳台後半に閉経を迎えます。

閉経前の5年と閉経後の5年とを合わせた10年を更年期と呼び、この時期を「人生の折り返し地点」と表現されることもあります。

更年期に現れる症状

更年期に現れる症状は個人差が大きく、さらに症状に対する捉え方も人それぞれ異なります。また、他の重大な病気が隠れていることがあるので注意が必要です。代表的な更年期の症状には次のようなものがあります。

- ・ホットフラッシュ (のぼせ、ほてり、発汗)
- ・冷え
- ・不眠 (入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒)
- ・頭痛
- ・物忘れ、集中力の低下
- ・不安、うつ
- ・肩こり、倦怠感、息切れ、腰痛、関節痛、めまいなど多彩な身体症状



更年期障害とは

更年期に現れるさまざまな症状の中で、体には大きな異常がないのに症状が重く、日常生活に支障をきたす病態のことを更年期障害といいます。つまり、更年期症状がある＝更年期障害というわけではありません。

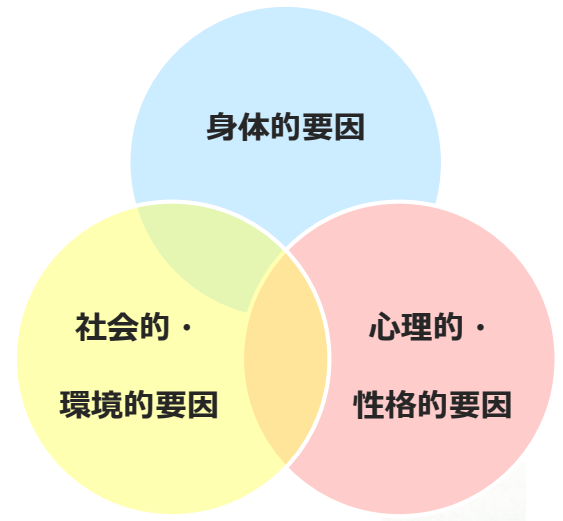
更年期障害の大きな原因は、加齢に伴う卵巣ホルモンの分泌低下など身体的な変化であるといわれています。それに加え、家庭内環境の変化や仕事での人間関係など社会的・環境的要因や、本人の性格やストレスの受け止め方など心理的・性格的要因が、複雑に絡み合って影響を与えることで発症すると考えられています。

また、更年期に起こり得る心理的变化として、

- ・月経の停止、乳房の萎縮などの女性らしさの喪失感
- ・体力の衰えなど身体的変化による老化に対する不安
- ・子供の自立、夫の退職、孫の誕生、親の介護など生活面や経済的な変化により生じるストレス
- ・近親者や知人の死や病気などによる喪失感
- ・不眠や体力、気力の低下による否定的な感情

などが挙げられます。

更年期は、卵巣ホルモンの低下によって、心も 体も大きく揺さぶられる「揺らぎの時期」なのです。



更年期障害の治療法

更年期障害の薬物療法は大きく3つに分けられ、卵巣ホルモンの減少を補うホルモン療法、漢方薬、抗うつ薬が挙げられます。ホルモン療法は更年期障害の根本治療を目的とした薬ですが、更年期障害による他の症状の緩和のために、漢方薬や抗うつ・抗不安薬を組み合わせることもあります。

適切な薬物療法とともに、食生活の改善や運動不足の解消など、生活習慣を見直すことも大切です。また、アロマの香りで癒されたり、リラックスしてゆっくり深呼吸をしたりすることも、心身のバランスを保つための手助けをしてくれます。

抑うつ症状がある場合は、カウンセリングなどの心理的なアプローチを試みることもあります。辛さや苦しみを言葉にし、医師やカウンセラーと共に問題を整理することで、現状や未来に対する捉え方や価値観が変わり、症状の改善につながる場合もあります。



更年期を上手に過ごすために

全ての女性に等しく訪れる更年期。これは、次のステージへ進むための節目の時期が来たというお知らせです。この時期にこそ、頑張ってきた自分を労いましょう。

自分の症状が更年期症状であると理解できていない人、何が辛いのか自分でもよく分からなくなっている人もいます。まずは、自分の今の状態を知ることが、更年期とのお付き合いの第一歩となります。辛さを感じるのであれば、一人で抱え込まず第三者に話してみることで、自分の状態を整理し、正しく理解することの助けになるはずです。

更年期の悩みを相談できる場所のひとつとして、産婦人科外来を思い浮かべていただければ幸いです。