

# 女性の更年期障害と その治療について

今回は、女性の更年期障害とその治療方法について産科婦人科の木内医師にお話を伺いました。

## 更年期障害とは

女性の更年期は、閉経の前後各5年程度(約10年間)のことをいいます。日本人の閉経年齢中央値はおよそ52.1歳であるため、個人差はありますが、45歳過ぎ～55歳頃が更年期にあたります。

更年期障害はこの時期、閉経の前後でエストロゲンと呼ばれる女性ホルモンの急激な減少という変化に起因して発症するものです。その症状は大きく3つに分けることができます(右図参照)、人によって症状の出方や軽重は千差万別です。

また、全ての更年期の人に症状が出るものではなく、女性ホルモン量の急激な変化に加えて、ご本人の性格(神経質、落ち込みやすいなど)や、更年期によくある仕事や子育て、介護の悩みなどの社会的ストレスも影響して発症します。

なお、更年期障害には明確な診断基準はありません。ちょうど更年期の年齢にある人が日常生活に支障を来す心身の不調を訴えた場合に、環境的な要因があり、かつ更年期障害と似たような症状の甲状腺の病気など他の病気の可能性がなければ、更年期障害であると診断します。

### 主な更年期の症状

#### ■血管運動神経症状

ホットフラッシュ  
(ほてり・のぼせ・発汗)、  
冷え、動悸

#### ■精神症状

イライラ、不眠、  
倦怠感、  
集中力の低下、  
気分の落ち込み

#### ■身体症状

関節痛、肩こり、  
めまい、頭痛

など



■説明は  
徳島大学病院  
産科婦人科 特任講師  
木内 理世(きのうちりよ)

■お問い合わせ先  
産科婦人科外来  
Tel: 088-633-7175

### 患者さんへひとこと

更年期は人生の折り返し地点といわれます。その後の健康管理のきっかけにもなりますので、後半の人生をいきいきとしたものとするためにも、ご自分の不調を我慢しないで医療機関への受診を考えてみてください。

## 更年期障害の治療

更年期障害の治療は、減少する女性ホルモンを補うホルモン補充療法(HRT)や漢方療法、症状への対処療法(抗不安薬・睡眠薬の服薬など)のほか、カウンセリングや生活習慣(睡眠・食事・運動)の改善などがあります。ホットフラッシュに代表される血管運動神経症

状に特に効果があるホルモン補充療法では、その投与方法も複数あり、飲み薬の他に、貼り薬やジェル状の塗り薬もあります。更年期障害の治療は、症状の他に、副作用や患者さんご本人の生活習慣や好みに合わせて、複数の選択肢から選ぶことができます。



ホルモン補充療法で用いる  
貼り薬とジェル状塗り薬

## 徳島大学病院の取り組み

徳島大学病院では、産科婦人科にヘルスケア外来を開設しています。ヘルスケア外来では、月経異常、子宮筋腫、骨粗しょう症などの産科や不妊治療、がん以外の女性特有の病気を対象としており、その中で更年期障害の治療も行っています。更年期障害や月経異常などは治療を行うことで症状を和らげることが期待できますので、不調を感じることがあれば、当たり前の事などと我慢せずに、気楽に医療機関を受診して欲しいと考えています。