

ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第79話

女性の更年期障害



市民病院
産婦人科診療部長

出向 洋人

監修

女性は、ある年齢に差しかかる
と、頭痛、腰痛、顔のほてり
やのぼせなど、さまざまな不快な症
状が現れるようになります。これが
いわゆる「更年期障害」と呼ばれる
ものです。更年期とは、閉経をはさ

んだ前後約10年間のことをさします。
日本人の平均閉経年齢は50歳と言わ
れているため、45歳〜55歳の期間が
更年期にあたると言えます。
更年期障害は、閉経により卵巣の
はたらきが低下し、女性ホルモンの

一つである「エストロゲン（卵胞ホルモロン）」の分泌が急激に減少すること
で起こります。エストロゲンは、
脳の指示により卵巣で分泌されます。
このエストロゲンが減少すると、脳
は盛んに卵巣刺激ホルモンを分泌し、
卵巣からエストロゲンを分泌するよ
う促します。しかし、閉経を過ぎた
卵巣は促された量のエストロゲンを
分泌することができないため、エス
トロゲンの減少と卵巣刺激ホルモ
ンの増加という「ホルモンバランスの
乱れ」で起こります。その乱れによ
り自律神経の調整がうまくいけな
くなり、神経の調節不良や心身の不調
が起こります。

症状は人によってさまざまです。
顔のほてり、肩こり、頭痛などの身
体的症状や、イライラしたり憂鬱に
なったりするなどの精神的症状が見
られます。症状がほとんど気になら
ない程度の人もいれば、日常生活に
支障をきたす人もいます。また、近
年は閉経がまだ先であるはずの若い
人でも、更年期障害と似たような症
状に悩む人も増えています。若いか
ら、と安心してはいられません。こ
れからの妊娠・出産のためにも、そ
のままにしないで、医師に相談する
ことをお勧めします。

治療法には、ホルモン補充療法
(HRT)や漢方薬による治療などが
あります。

HRTは、体内で造られなくなり
減少したエストロゲンを補充する治
療法です。補充方法は、経口剤（飲
み薬）により胃腸・肝臓から血液に
吸収する方法や、経皮剤（貼り薬な
ど）により直接皮膚から吸収する方
法があります。

漢方薬による治療法は、加味逍遙
散や桂枝茯苓丸などの薬を患者の体
質や症状によって使い分けます。比
較的長期にわたることが多い更年期
障害の治療でも、漢方療法は副作用
の発生頻度が少ないとされています。

前述した通り、更年期障害は人に
よりさまざまな症状が現れます。診
断により、それに適した方法を選び
治療を行っていきます。

更年期の症状だからと我慢する方
が多く見られます。しかし、更年期
障害とよく似た紛らわしい症状もあ
り、中には、重篤な病気に発展する
恐れのある症状もあります。自分ひ
とりで悩みを抱え込まずに、一度医
療機関で正しい診断を受けることが
大切です。