

2011年(平成23年)5月1日(日曜日)

更年期① 閉経を挟んだ前後10年間

子どもを生む女性には月経がありますが、年を取るとやがて閉経に至ります。日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳。大部分は45～56歳で閉経します。この閉経を挟んだ前後10年間を「更年期」といいます。老年期にさしかかる過渡期といってもよいでしょう。

女性らしい体つきをつったり、排卵など妊娠の準備を整えたりするのが女性ホルモン。その代表である「エストロゲン」は卵巣から分泌されますが、更年期になると卵巣の働きが低下してホルモンを作る卵胞の数が減り、エストロゲン量も急減します。子宮の内側を覆う膜が薄くなり、月経周期が短くなったり、間隔が空いたりします。月経が1年以上ない状態が「閉経」です。

知って得ワード

月経がなくなる移行期では、脳はエストロゲンを分泌するよう卵巣に命令を出し続けますが、卵巣は対応できません。自律神経が乱れ、心身のバランスが崩れてしまいます。女性の約9割が何らかの変調を体験するといわれており、更年期の症状が特に重い場合を「更年期障害」と呼びます。

症状は個人により様々ですが、のぼせやほてり、発汗、動悸(どうき)、いらいらするなどのほか、頭や腰が痛い、寝付きが悪い、疲れやすい、憂鬱な気持ちになるといった症状が比較的多く表れます。整理整頓が下手になる、物事を決めきれないというのも更年期によくみられる症状です。

(回答者=小山嵩夫クリニック院長)

2011年(平成23年)5月15日(日曜日)

更年期② 周辺環境・性格も障害の一因

更年期になると、ほてりや発汗、眠りが浅くなる、いらいらが募るなどの症状が起こり、平均で2～3年続きます。卵巣機能の低下で女性ホルモンのエストロゲンが減るのが主な原因ですが、それだけではありません。周辺の環境や、本人の性格なども更年期障害を引き起こす原因になります。

周辺環境は仕事や家庭などの悩みです。夫の退職や子供の進学、夫婦仲がしっくりいかない、嫁しゅうとめの確執、介護の負担といったものが挙げられます。また、まじめできちようめんな性格だと更年期障害になりやすい。人間関係でストレスがたまり、心身をコントロールしている自律神経に悪影響を及ぼすのです。

知って得ワード

更年期障害の主な治療法は、女性ホルモンを補充する薬や漢方薬の服用、カウンセリングです。ホルモン補充療法は欧米では広く用いられており、高い効果も期待できます。体内で急減したエストロゲンを飲み薬や貼り薬で補うのが一般的。エストロゲンを毎日服用し、月の後半の12日間はプロゲステロン(黄体ホルモン)も併用する方法が普及しています。自然のホルモン分泌に近づくので、定期的に出血して月経が戻ったような状態になります。出血が気になる場合は、この2つのホルモンを毎日服用する方法もあります。子宮を摘出してしまった人はエストロゲンだけの投与になります。

(回答者=小山嵩夫クリニック院長)

2011年(平成23年)5月22日(日曜日)

更年期③ つらければホルモン服用を

更年期障害の症状改善が期待できるホルモン補充療法は、50年近い歴史があり欧米先進国では50代女性の約半数がこの治療を受けています。しかし日本の普及率は約2%。日本人が欧米人より更年期症状が軽いからではなく、「自然のままが一番よい」という考えが根強いからです。薬を使うにしても漢方薬を選ぶ例が少なくありません。

ただ補うホルモンはもともと体内で働いており、骨量が減るのを抑えて骨粗しょう症を予防する効果も知られています。薬代も安いので、つらい症状で悩むのならホルモンを服用し、生活の質低下を防いだ方がよいというのが私の考えです。

「ホルモンを補充するとがんが増え

知って得ワード

る」と不安を抱く人もいます。確かに米国で2002年に発表された臨床試験で、ホルモン補充療法を約5年受けた人は乳がん発症の危険性が3割高まったという結果が出ました。ただ3割の人が乳がんを発症したわけではありません。日本人に当てはめると、年間1万人あたり8人が乳がんを発症していますが、ホルモン補充療法を受けると、これが3割増えて11人になるということです。リスクはわずかに上がりますが、心配するほどではありません。ただ定期的な乳がん検診は必要です。また、乳がんや子宮体がんを患っている、過去に治療した経験を持つ人などは、この治療は向いていません。

(回答者=小山嵩夫クリニック院長)

2011年(平成23年)5月29日(日曜日)

更年期④ カウンセリングが有効な例も

更年期障害にはホルモン補充療法のほか、カウンセリングが有効なケースもあります。特に、夫や子どもとの関係に悩んでいたり、親の介護を巡って兄弟姉妹の間がぎくしゃくしていたりするなど、周囲の環境が辛い症状の引き金になっている場合は有効です。ただ保険診療の中では、婦人科にカウンセリング料は認められていません。じっくり話を聞いてほしいと思う患者は自由診療のクリニックが選択肢の一つになるでしょう。

更年期障害でも疲れやすい、意欲がわかない、仕事のスピードが落ちた、眠れないといった症状が表れた場合は、更年期の症状と気づかずうつ病として心療内科や精神科などを受診する

知って得ワード

ケースもあります。40～50代は管理職などとして職場で重責を担う年代でもあり、仕事のストレスだけが原因なのか、更年期も関係しているのか、専門家以外は判断が難しいこともあります。胃のもたれや頭痛で悩む場合も、最初に婦人科に来るケースはまずありません。あちこちの診療科を回った後に来院した人もいます。ホルモン補充療法をするだけで、症状がかなり緩和されるケースも少なくありません。40歳を過ぎたら更年期のことを頭の隅に置き、何らかの症状を感じたら、「もしかして更年期?」と思ってください。そして更年期外来など、専門家を1度受診することをお勧めします。

(回答者=小山嵩夫クリニック院長)

2011年(平成23年)6月5日(日曜日)

更年期⑤ 男性もホルモン補充有効

更年期は女性特有とされてきましたが、最近は「男性更年期」にも注目が集まっています。40～60代で集中力の低下や無気力、不眠、いらいらする、性欲の減退、ひげの伸びが遅くなったなどの症状が表れ、日常生活に支障を来す場合を指します。まじめでがんばり屋タイプがなりやすい点は女性と共通ですが、男性には性ホルモンが急減する時期はありません。精巣で作られる「テストステロン」という男性ホルモンは20代にピークを迎え、50代から徐々に減るといわれていますが、個人差が大きく70代でも分泌量が多い人もいます。

ホルモンが先に減って症状が起こるというより、加齢による体力低下や機

**知
得
ワ
ド**

場のストレスなどが原因となり、結果としてホルモンが減るのではないかと考えられています。血液検査でテストステロンが減っていた場合は、女性と同じく薬として補充する治療が有効です。注射や錠剤で補います。勃起障害(ED)は飲み薬で改善可能です。

中高年男性は一見、更年期障害に見えても実はうつ病や前立腺肥大症など別の病気が隠れているケースもあるので、血液検査や問診なども重要です。更年期のつらさを支えてくれるのはやはりパートナーです。来るべき更年期に備えて、妻や夫とのコミュニケーションを密にしたいものです。

(回答者＝小山嵩夫クリニック院長)

＝この項終わり