

更年期をどうやって過ごすか？

石井第一眼科

石井るみ子

# 更年期って？

- 50歳前後をはさんだ約10年間を更年期といいます。
- この世代の女性の多くが、エストロゲン欠乏による心身の様々な不調を感じます。



## 更年期障害

# 更年期とは・・・

- 閉経の前後5年間、計10年間
- 閉経とは生理が12ヶ月以上ない状態
- 日本人の平均閉経年齢は50歳ですが、個人差が大きく、早い人で40歳台前半、遅い人で50歳台後半に閉経を迎えます。

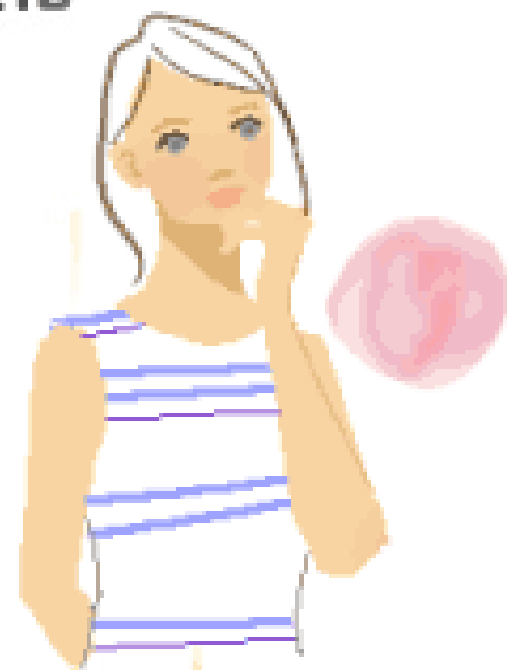
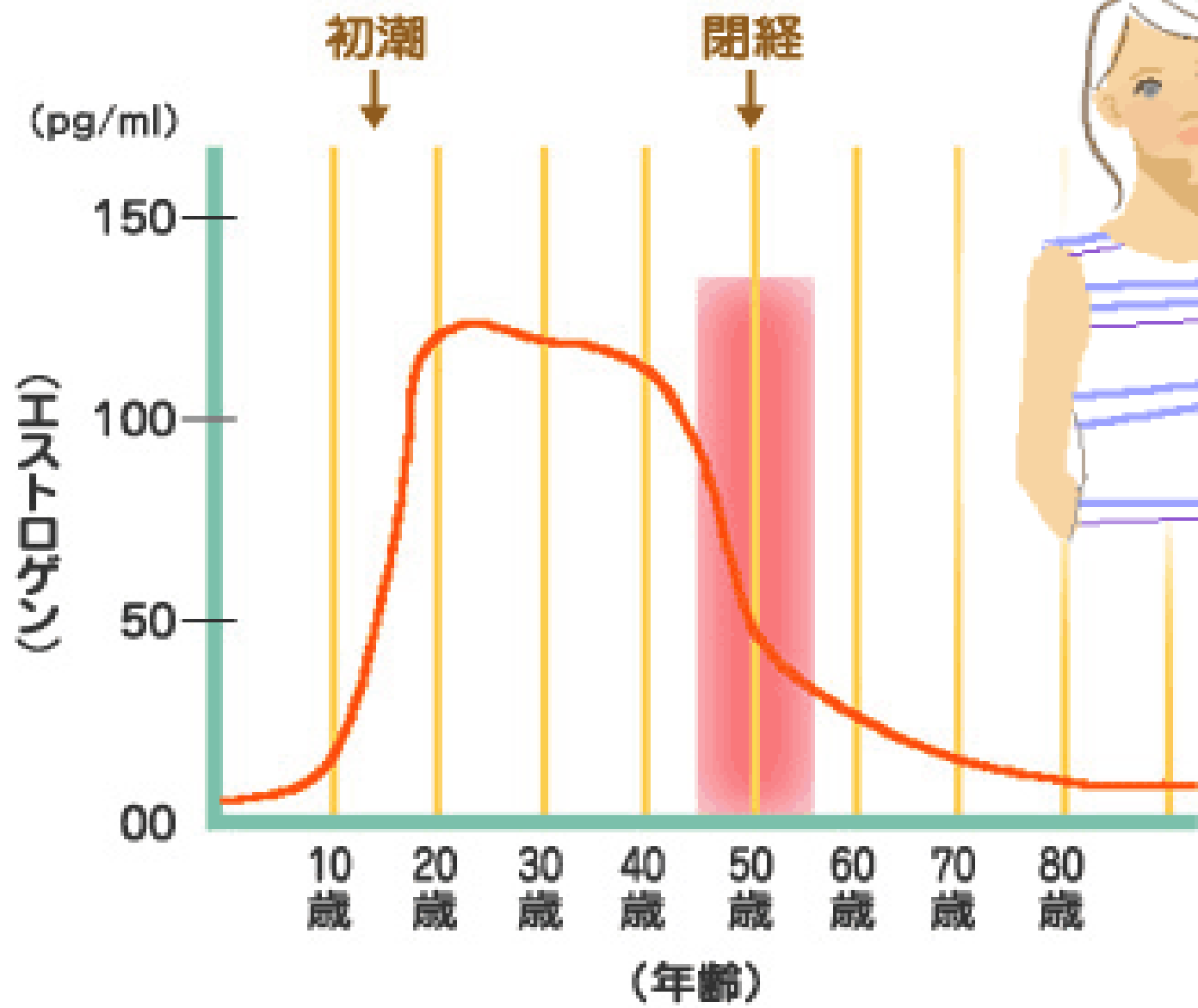
# 更年期の女性のうち・・・

- 8割の女性が何らかの症状を有しており、そのうち4割が更年期の症状のために仕事に不都合があるというデータがあります。
- 医師により「更年期障害」と診断される人は、更年期女性の2－3割とされています。
- 更年期障害の症状には、個人差があり、更年期を迎えほとんど気にならない程度の症状しかない人もいれば、日常生活も満足にできない症状の人もいます。

# 女性のホルモン

- 女性ホルモンとは卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類をさします。
- エストロゲンは卵子の素を成熟させたり、子宮内膜を厚くして妊娠の準備をするとともに、女性らしいふっくらとした体型をつくったり、骨や肌を健康に保つ働きをします。
- プロゲステロンは、妊娠を維持させます。

# ●女性ホルモンの分泌量の変化



# 更年期の症状

- **更年期障害の全身的な症状**

ほてり、のぼせ、動悸、脈が早まる、多汗、めまい、肥満、やせ、むくみ

- **更年期障害の運動器官系統の症状**

肩こり、腰痛、手足のしびれ

- **更年期障害の精神的な症状**

イライラ、不安、うつ、神経質、睡眠障害、意欲低下

- **更年期障害の生殖器系の症状**

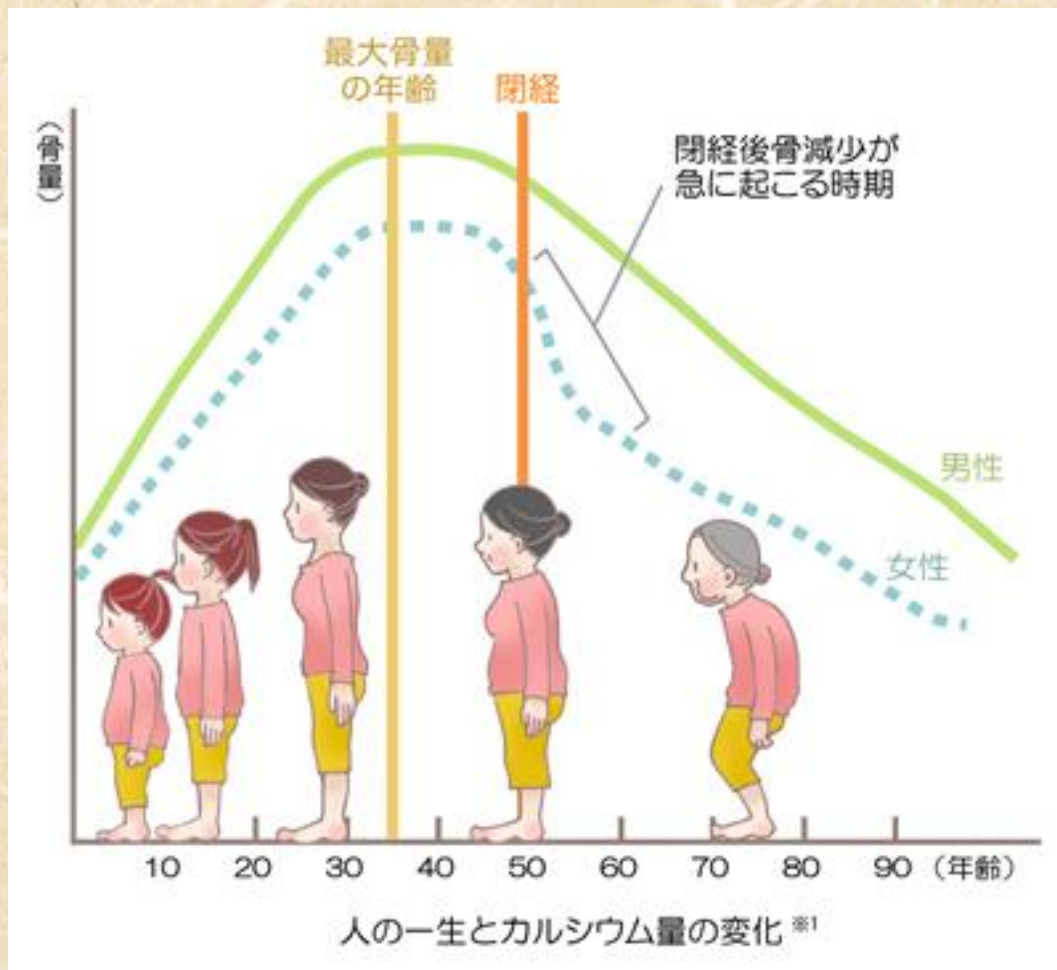
生理異常(生理不順など)

- **更年期障害の消化器系統の症状**

吐き気、嘔吐、食欲不振

# エストロゲンが減ると・・・

- 骨粗しょう症が進む





# 骨粗しょう症にならないように・・・

乳製品・小魚を食べる

タバコはダメ

飲酒はほどほどに

日に当たる(鬱の予防にも！朝日に15分)

からだを動かす

ホルモン療法

# 更年期障害の症状



# 更年期障害度チェック

- 1. 顔や上半身がほてる
- 2. 無気力で、疲れやすい
- 3. 汗をかきやすい
- 4. 夜なかなか寝付けない
- 5. 夜眠っても、目を覚ましやすい
- 6. 興奮しやすく、イライラすることが多い
- 7. いつも不安感がある
- 8. ささいなことが気になる
- 9. くよくよして、憂鬱なことが多い
- 10. 目が疲れる
- 11. 物忘れが多い
- 12. めまいがする
- 13. 胸がドキドキする
- 14. 胸がしめつけられる
- 15. 頭痛、頭重がよくある
- 16. 肩や首がこる
- 17. 背中や腰が痛む
- 18. 手足の関節が痛む
- 19. 手足が冷える
- 20. 手足がしびれる
- 21. 最近、音に敏感になった

# 産婦人科の受診のときに・・・

- 更年期障害の**問診**・・・これでほとんどわかります。
- 問診では、医師が検査結果を総合的に判断するための手がかりとして、非常に大切なものです。  
**病状**、**健康状態**、**病歴**など問診されます。  
問診の際には、現在の症状を詳しく順序立てて話しましょう。  
話すのがいやだ、苦手、緊張してしまう、という方はあらかじめ、メモなどに書いてゆくといいかもしれません。
- **最終月経**、**月経周期**や、閉経してしまっている場合には**閉経の時期**、**病歴**、アレルギーの有無など。

# 更年期障害の検査

- 問診
- 血液検査：貧血、肝機能、腎機能、  
コレステロール
- 甲状腺検査
- ホルモンの測定
- 骨量を計る（整形外科）



# 内診は必要？

- 必ずしも初回のご相談時に内診をする必要はありません。
- しかし、ホルモン剤の使用中には、子宮体ガンになる危険が少しあるので、安全のために一年に一度程度の婦人科診察(内診)により子宮や卵巣の状態の確認をします。

# 更年期うつ

- 更年期障害の精神的な症状
- イライラ
- 不安
- うつ状態
- 神経質
- 睡眠障害
- 意欲低下

# 〈性格・考え方〉

◎ 神経質でクヨクヨ  
思い悩む人



◎ 自分の健康に  
過度に神経を  
使う人



◎ 閉経を  
マイナスイメージで  
とらえている人



◎ ストレスを  
ためこむ人



# 〈環境〉

◎ 嫁姑の<sup>かっとう</sup>葛藤



◎ 薄れゆく  
夫婦のきずな



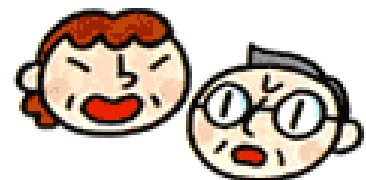
◎ 子どもの受験  
独り立ち



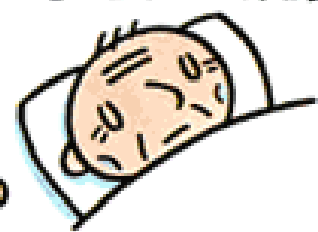
◎ 職場の問題



◎ 親戚や  
近所づきあい



◎ 老親の介護





# 更年期障害を予防・治療するには？

- 生活習慣の改善・・・

食事：大豆イソフラボン

適度な運動 家族の協力

余暇を楽しむ リラクゼーション

- カウンセリング

更年期外来・婦人科・心療内科・精神科

- 薬物療法：ホルモン補充療法（HRT）

安定剤、抗鬱剤、漢方薬など

# ホルモン補充療法（HRT）とは？

- エストロゲンを補う

飲み薬

貼り薬...主に下腹部に貼る、

かぶれることがある

胃腸や肝機能の悪い人にも可

塗り薬...皮膚に塗る

かぶれにくい

胃腸や肝機能の悪い人にも可

子宮のある人は子宮体がんの予防のために黄体ホルモンを併用する

# HRTの実際

HRTにはいろいろなお薬や使い方があります。

## 飲み薬



胃腸から肝臓を経由して成分が吸収され、効果を発揮します。

## 貼り薬・塗り薬



皮膚から直接成分が吸収されるため、吐き気などの胃腸症状や肝臓への影響が少ないといわれています。

## 錠錠

乾燥燥熱や性交痛など膣の症状に悩んでいる場合に、膣に挿入して使います。

いろいろ  
選べるの  
です。



## memo

## 出血の特徴

HRTを始めると性器出血がみられることがあります

片側の併用投与方法では、定期的に月経のような出血がみられます。(黄体ホルモン服用前数日間に出血することが多い)  
片側の併用投与方法では、HRT開始初期に不正出血がありますが、経けるうちに不規則な出血は減っていきます。



年齢によって、薬の使い方が異なる  
普通は5年くらいまで。

# HRTの塗り薬と張り薬



# ホルモン補充療法（HRT）の利点と弊害

## ● 利点

更年期障害の改善  
骨粗しょう症の予防  
高脂血症の予防  
皮膚粘膜の強化

## ● 弊害

子宮体がん  
乳がん  
乳房痛  
血栓症  
出血  
（認知症）

# 更年期を乗り越えるには・・・

- 友人とおしゃべり
- 友達に電話
- ウォーキングやサイクリング
- 好きな音楽を聴く
- アロマ
- 深呼吸
- 読書
- 文章を書く

# フランス人のローズマリーさんは…



**フランスでは40才を  
過ぎたら、婦人科に検  
診に行って、適切なア  
ドバイスをもらうのヨ**

**自分を喜ばせよう**

**ワクワクする気持ちを  
忘れない**

**ありのままの自分を受  
け入れる**

**生理がなくなったら、  
スッキリ！**

**40歳から女性は開花**

**50歳でピークを迎え、**

**60歳を過ぎたら、**

**何でもできる、何でも言える**

**人生を楽しもう!!**

