

# TOPICS

Vol. 10  
2001  
05.01



## 更年期で変わる心とからだ

更年期は女性の人生の中で第二の転機といわれる年代です。女性ホルモンのバランスが乱れ心とからだにさまざまな影響があらわれます。加えて、家庭や職場などでも精神的なストレスがふえる時期です。すべての女性が経験する変化なのですが、この時期とその後の老年期を健康に過ごしていただくために心とからだに訪れる変化について知識を深めていただければと思います。

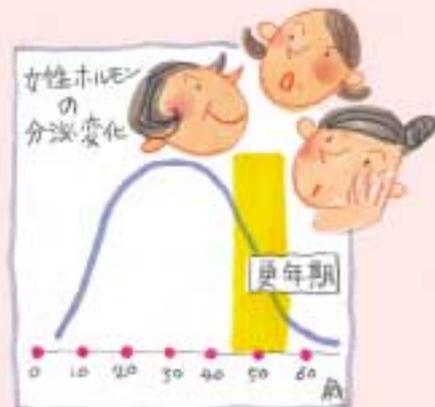
更年期を上手に乗り切ってこれからの人生を充実させましょう。

(産婦人科更年期外来 木村俊雄、竹林浩一)

### 更年期は、人生2度目の転機

女性のからだは、思春期を過ぎると子どもから大人への劇的な変化をしました。この変化に直接かかわったのは女性ホルモンをつくる卵巣です。更年期は、この卵巣の働きが衰える下り坂の時期で、やがて卵巣の働きがまったくなくなる老年期へとむかいます。だれもが経験することですから深刻になることはありません。

更年期の年齢には個人差がありますが、閉経をはさむ42歳から56歳ごろまでの10数年間の長い期間です。平均寿命が85歳を超した長寿社会では、ちょうど人生の折り返し地点といえるでしょう。2度目の転機を無事乗り越え、活力のあるからだ、若い精神をいつまでも保ちましょう。



# すごい働き手の卵巣

思春期以降、脳の指令を受けて卵巣から分泌されるふたつのホルモンとそのバランスが女性の心身の健康に大きく影響してきました。月経や妊娠をもたらしたのは、まさに卵巣の存在です。女性ホルモンのひとつであるエストロゲン(卵

胞ホルモン)には、女性らしい丸みを帯びたからだやなめらかで弾力のある肌を作ったり、生殖器や乳房を発達させる作用があります。

このほかにも、エストロゲンは骨と深い関係にあり骨を強く保ちます。コレステロールの上昇を防ぎ、

血管に作用して動脈硬化を防ぐといった作用もあります。



## 卵巣の働きが衰えることで困ることって何?

更年期に入ったことをどのように自覚するのでしょうか。最初に起こってくるのは多分月経の不順です。そして、卵巣の働きの衰えに伴ってエストロゲンが急激に減少する更年期には、ほてり、のぼせ、発汗、動悸、めまいをおこす自律神経失調(血管運動神経症状)と不眠、不安、抑うつなどの精神神

経症状があらわれてきます。しかし、異常なことが起こったというわけではなく、程度の差はあっても、すべての女性が迎えるからだの変化です。

一方、卵巣からのエストロゲン分泌がまったくなくなった老年期には、長期間のエストロゲン欠乏によって泌尿生殖器症状、心血管

症状、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)といった問題がおこりやすくなります。



## 1. 更年期の症状

### 月経異常

更年期に入った女性の月経異常には、個人差はあるものの一定の順序があります。

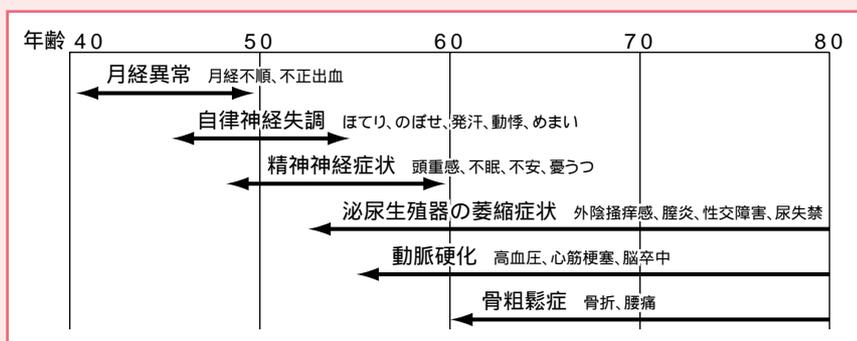
まず、月経の周期が短くなり24日以下になることもあります。続いて更年期出血と呼ばれる不規則な出血が断続し、やがて月経の周期が長くなります。ついには1年以上月経が起らなくなり閉経と診断されます。

### 自律神経失調症状 (血管運動神経症状)

もっとも多いのはホットフラッシュと呼ばれる顔のほてりやのぼせで、ときに頸をへて胸部や背部に広がりそして全身に達します。1日に1~10回、1~15分くらい続きます。また、汗がどっとでたり、動悸や息切れがしたり、めまい、寝汗なども更年期の女性の多くが経験しています。

### 精神神経症状

更年期は、近親者との離別・死別、子育ての終了など生活・社会環境の変化の著しい時期でもあり、心身にさまざまな影響を及ぼします。くよくよ考えたり、ゆううつになったり、興奮したり心理面での不調となって現れることもあります。寝付かれなかったり、一度目が覚めると寝られないなど睡眠の異常となることも少なくありません。大事なことは、いずれ必ず更年期はクリアできるものだということを理解しておくことです。



婦人の加齢に伴う更年期・老年期の諸症状の出現(エストロゲン欠乏症状)



更年期障害、症状が辛いときは我慢せず、婦人科医にアドバイスを受けましょう。

滋賀医科大学附属病院産婦人科の更年期外来では、簡略更年期指数(SMI)を用いて、症状の種類や程度を把握しようとしています。一度、自己採点されてはいかがでしょう。およその目安として50点以上の場合、更年期障害と考えられます。45歳から55歳の女性で、月経が不順もしくは閉経かもしれないと思わ

れる方は更年期外来でご相談ください。卵巣機能を、血液検査で下垂体性性腺刺激ホルモン、エストラジオールを測定することによって評価することができます。また、

更年期障害だと思いこんでいたら、内科や整形外科の病気であることも少なくありません。お困りでしたらご相談ください。



簡略更年期指数

症 状	症状の程度(点数)				点数
	強	中	弱	無	
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

簡略更年期指数による自己採点の評価法

- 0～25点：異常なし
- 26～50点：食事・運動に注意
- 51～65点：更年期・閉経外来を受診
- 66～80点：長期間の計画的な治療
- 81～100点：全身機能の精密検査、長期の計画的な治療

2. 老年期の症状

泌尿生殖器症状

女性の性は閉経して2～3年すると、エストロゲンの欠乏症状がでできます。外陰部の皮膚が乾燥してかゆみがかたり、膣に炎症をおこしておりものがふえたりするほか、性交障害をおこすことがあります。また、長期にわたりエストロゲンが欠乏すると尿道がゆるみ尿失禁をおこすことがあります。

心血管系疾患

一般に、女性は男性に比べてコレステロール値が低く、動脈硬化も少ないといわれています。ところが、閉経を迎える頃からコレステロール値は急激に上昇し、動脈

硬化も増加します。これは、血管壁へのコレステロールの蓄積を防ぎ動脈硬化を予防する働きをもつエストロゲンが低下するためと考えられています。

骨粗鬆症

骨粗鬆症になると、よろけて手をついたりつまずいて転ぶといった小さな事故でも、簡単に骨がつぶれたり骨折してしまったりします。折れた骨の部位によっては歩けなくなったり、高齢の方では寝たきりになってボケにつながることも少なくありません。圧倒的に閉経した後の女性に多い病気です。

これは、閉経を迎え女性ホルモ

ンが減少すると、骨から溶け出すカルシウムが多くなるからです。この時期の女性をよく診察する機会のある婦人科の医師が、この骨粗鬆症に積極的にかかわることは中高年の女性の健康をまもるには必要なことだと考えています。



女性は、閉経を境に骨粗鬆症にかかりやすくなります。検診を受けましょう。

骨粗鬆症の診断は、骨量を測定することで行えます。滋賀医科大学附属病院では、放射線部で二重エックス線吸収測定装置(DEXA)を使って骨密度を

測定し、骨粗鬆症の検診・診断をおこなっています。検診は産婦人科でも受けられます。骨量の測定結果をもとに、積極的に骨

粗鬆症の予防に取り組みましょう。カルシウムやビタミンDの多い食品を取り、1日30分日光を浴びて運動しましょう。

# ホルモン補充療法

女性ホルモンの低下にもなって、更年期や老年期にあらわれるさまざまな症状や疾患の予防・治療をおこなうという目的で、薬剤でエストロゲンを補う「ホルモン補充療法(HRT)」が中高年の女性の医療に取り入れられています。

「ホルモン補充療法」の効用としては、更年期障害の諸症状の改善はもちろん、皮膚の弾力性を取り戻し、夜はよく眠れて物忘れも減るといったことがわかっています。長期に服用すれば、骨量の増加により骨粗鬆症を予防し骨折を減少させ、またコレステロールを減少させ、心筋梗塞や脳卒中の発生を約1/2に減らすことがわかっています。総じて、HRTをおこなうこ

とによって、寿命が延びることが明らかとなっています。

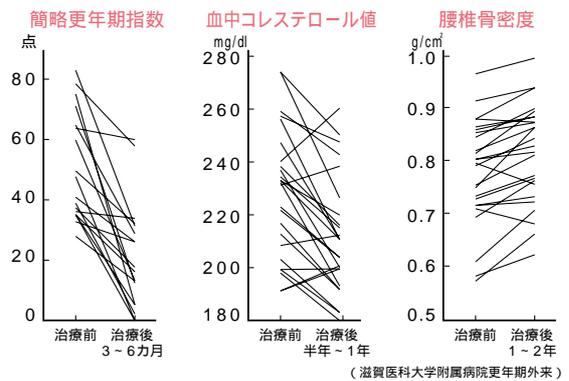
滋賀医科大学産婦人科でも年々ホルモン補充療法を受けておられる患者さんは増加しています。更年期障害の治療なら短期間でも効果がありますが、骨粗鬆症の予防



のために、60～65歳まで長期の服用をされている患者さんも少なくありません。

## ホルモン補充療法(HRT)の効用

グラフは、患者さんそれぞれの検査の変化を示しています。更年期障害に対してHRTをおこなうと短期間のうちに、のぼせや発汗といった症状が改善し、簡略更年期指数は低下します。高脂血症も多くの場合改善傾向を示し、平均で約10%コレステロール値が低下します。閉経後の骨量減少はHRTによって歯止めがかかり、骨量は増加します。



# 気になる副作用は？

## 出血

女性ホルモンを投与しているわけですから当然ともいえますが、閉経したのに月経の時のような出血がおこることがあります。また服用中にも不正出血が起きることがあります。しかし、服用法によっては6カ月から1年で出血を消失させる服用法もあります。



## ガン

ホルモン補充療法を開始する場合は、乳ガン検診と子宮体ガン検診をおこないます。異常がなければ、ホルモン補充療法がガンを増加させるという確かな証拠はなにもありません。むしろ、エストロゲンだけ服用するのではなく、もうひとつの女性ホルモンである黄体ホルモンを同時に服用すれば、子宮体ガンについては服用していると発生率が低くなることが判明しています。

乳ガンについては今までに50以上の調査研究がなされており、HRTを受けることによって乳ガン

の発生が増加するとの結果もでていますが、増加しないあるいは減少するとの結果もあります。もう少し検討することが必要でしょうが、結論として、乳ガンはHRTを受けてもあまり変わらないか、増加してもわずかなものと考えて良いでしょう。



参考図書/更年期で変わる心とからだあなたへ・財団法人家庭保健生活指導センター・ホルモン補充療法・研修ノート日本母性保護産婦人科医会

滋賀医科大学  
医学部附属病院では

よりよい医療の実践に向けて

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

2001年5月1日発行  
編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL:077(548)2111(代)  
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>

Vol.10