

更年期症候群

「これって更年期症状ですか？」
40代後半〜50代、もつと下の世代でも、
そう言いながら身体の不調を訴えて
婦人科へ来る方がいます。
今回は人生の折り返し地点を迎えた女性たちへ、
婦人科医の立場からお話しいたします。



三島みさ子
河北総合病院 産婦人科部長
みしま・みさ子
〈主な専門分野〉 婦人科腫瘍、女性医療、子宮鏡手術
日本産科婦人科学会専門医・指導医／母体保護法指定医／日
本女性医学学会女性ヘルスケア専門医・指導医／日本婦人科
腫瘍学会会員／日本産科婦人科内視鏡学会会員／日本女性
医学学会会員／日本産科婦人科学会／日本産科婦人科
学会会員／日本子宮内腔症候群学会（JECIE）会員

日本女性の平均寿命は87歳を超え、
人生100年などと謳う記事も見ら
れるようになりました。老年期をい
かに健康に幸せに過ごすかという命
題は、非常に切実なものになってき
ていると思います。

更年期障害とは

女性の人生は、女性ホルモン（エ
ストロゲン）を分泌する卵巣から多

大な影響を受けています。卵巣から

女性ホルモンが分泌されなくなり、

月経が止まることを閉経と呼びます。

日本人女性の平均閉経年齢はだいた

い50歳といわれ、その前後5年の期

間、10年間程度を更年期と称してい

ます（図1）。実際は、40代に入って早々

にホルモンの分泌が低下してくる方

方もあり、この年齢にはかなり個人

差があります。

- ② 不安、うつ、寝つきが悪い、
眠りが浅い、イライラするな
ど精神神経症状

- ③ 疲れやすい、肩こり、腰痛、
関節痛、しびれなど運動神経
症状や、その他

このように症状は多彩で、患者さ
んは内科、整形外科、耳鼻科、精神
科などを回ってから、婦人科に來ら
れます。

更年期症状は永遠に続くわけでは
なく、一定の年月で沈静化するとい
われています。ただ、その真只中
にいるときは、数年でおさまります
よ、といわれても辛いだけです。

また、重症の更年期障害から就労
が困難となって休職・退職してしまっ
たり、うつ病を発症したり、夫婦関
係が破綻したりなど、社会的な問題
が起きることもあります。

治療について

まずは他の臓器の疾患の有無を確
認し、その後はカウンセリングが勧
められます。仕事の悩みや家庭内の

問題、生活習慣など、こんがらかっ
てしまった精神・身体症状がほぐれ
ることで改善することもあります。

投薬には①漢方薬、②女性ホルモ
ン製剤、③抗不安薬・抗うつ薬・睡
眠導入剤などを用います。漢方薬は
数種類かぶせることも可能で、①〜

③の3種を合わせて投与することも
できます。

また、運動や、趣味、気分転換な
どの生活コントロールを行い、身体
の機能維持を図ります。

②のホルモン補充療法は、とくに
血管運動神経症状など、図2のピン
ク色で表示された症状によく効きま
す。ホルモン補充療法のメリットは、

非常に切れ味よく更年期症状を改善
してくれることです。しかし、副作
用がないわけではなく、子宮がある
方の場合、不正出血が起こったり、

まれですが血栓症のリスクが上が
ります。かかりつけ医できちんと診察
を受け、投与の判断をしてもらって
ください。また、若干ですが乳がん
の発症のリスクが上がります。

図1 エストロゲンのゆらぎ

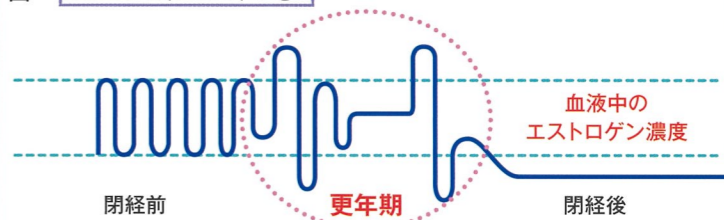



図2 更年期症状

こんな症状があったら更年期？

脳神経症状 頭痛・頭重感 めまい・耳鳴り	全身症状 倦怠感・疲労感	精神神経症状 イライラ・不安・うつ・ 意欲の低下・物忘れ
血管運動神経症状 のぼせ・発汗・冷え		呼吸循環器系症状 動悸・息切れ
消化器系症状 のどの違和感 腹部膨満感		運動器系症状 肩こり・腰背部痛・ 関節痛
末梢神経症状 手足のしびれ・こわばり	皮膚症状 皮膚の乾燥、掻痒感	泌尿生殖器の症状 尿漏れ・頻尿

女性ホルモンの低下による（もし
くはゆらぎによる）、この時期のさま
ざまな身体の不調を更年期症状とい
い、そのなかでも症状が重く、就労
や日常生活に支障を来してしまうも
のを更年期障害と称します。（日本産
科婦人科学会HPより抜粋）
症状にはいろいろありますが（図

2、実は、気をつけるべきは他の病
気による可能性を排除しないとい
うことです。例えば、動悸、息切れ、ホッ
トフラッシュ、胸痛は心臓疾患、甲
状腺疾患の可能性もありますから注
意が必要です。

① 顔のほてり、のぼせ、汗、腰
など、血管運動神経症状

ホルモン補充療法の投与期間は
個々の症例で異なります。5〜10年
で減量する場合もありますし、薬剤
を変更して長期継続する方もいま
す。かかりつけ医とメリット・メリッ
トをよくご相談ください。

その他の症状について

なかなか相談できないおしも
について追加します。女性ホルモ
ンの低下によって泌尿器生殖器系の障
害が起こります。排尿障害、尿漏れ
やかゆみ、膣炎症状、子宮・膀胱の
下垂などの骨盤臓器脱などです。膣
粘膜の萎縮も起こり、性交渉に支障
を来す方もいます。

この問題は、ぜひかかりつけ婦人
科医にご相談してください。近年、
女性医学という分野がつけられ、産
婦人科医は日々勉強しています。

健康的なこれからのために

40〜50代以降の女性には、婦人科
を含めたがん検診や自身の健康管理
に向き合っていたいただきたいと思いま

す。家系に心筋梗塞、脳梗塞がある
場合、この時期に血圧上昇や高脂血
症が出現することもあります。高血
圧、高脂血症、骨粗しょう症、甲状
腺疾患など大丈夫でしょうか？
更年期に向き合うことで自分の健
康についても考えていきましょう。

近年、男性にも更年期があるので
はないかといわれていますが、女性
ほどホルモン値の急激な低下はあり
ません。苦しんでいる女性パートナー
に対して男性の理解と温かいフォ
ローが必要です。突き放すのではな
く、寄り添っていただきたい。女性
のメンタルヘルスのためにコミュニ
ケーションをとって、ぜひ支えてい
ただけたらと思います。

また、当事者の女性はあまり悩み
すぎず、ケ・セラ・セラ（なるよう
になる）のマインドも必要です。か
かりつけ婦人科医を持ち、明るい健
康的な老年期に向かっていっていただ
きたいと思います。

参考：日本産科婦人科学会HP、日本産科婦人科学会
HP及びHUMAN+女と男のディクシオナリー