



神戸アドベンチスト病院
婦人科周産期部長

原田佳世子(はらだ・かよこ)先生

兵庫医科大学卒業。病院での臨床経験を経て同大学大学院修了(医学博士)。同大学講師を務めた後、2020年から現職。「更年期障害は、家族に理解がないことがストレスになっていっそう悪化することもありがちです。逆に家族の理解とサポートは大きな力となるので、家族に知識を持ってもらうことも大切ですね」

女性の、クリニック

第 66 回

女性の更年期①

閉経の前後5年ずつ、10年ほど続くと言われる女性の更年期。

人によって、さまざまな症状が現れます。

ぜひ積極的に受診して、心身の変動期を元気に乗り切りましょう！

取材・文／杉野佐恵子 撮影／外賀嘉起 イラスト／清水みどり

「40代半ばを過ぎて、月経の周期が長くなり、経血も減少し、イライラすることも多くなった気がするのですが…」

女性ホルモンには、
どんな働きがあるの？

エストロゲンの分泌量は、
年齢に従って
変わってくるの？

更年期には、
どんな症状が出るの？

女性ホルモンは主に卵巣から分泌されるホルモンで、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）があります。特に、更年期症状に関わるエストロゲンは、妊娠の準備や女性らしい体をつくったり、自律神経を安定させる、女性の体と心に大きな影響を与えているため、その減少が更年期に大きな影響を与えます。エストロゲン、プロゲステロンそれぞれの主な働きは、次のとおりです。

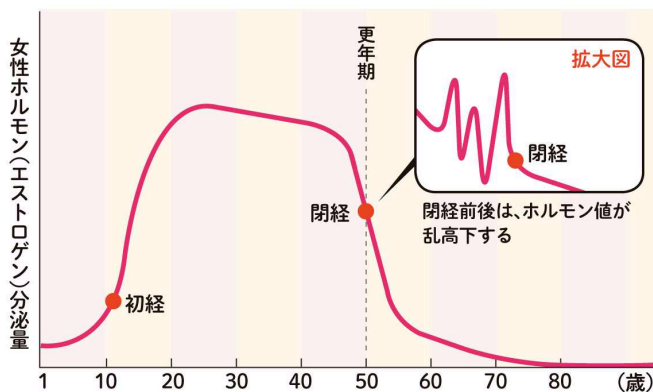
●エストロゲン

- 子宮内膜を増殖させる
- 乳腺を発達させる
- 自律神経のバランスを保つ
- 肌のうるおいを保つ
- コラーゲンの合成を促進する
- 血管を拡張し、血圧を下げる
- 悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを上げて動脈硬化を防ぐ
- 骨量を維持する
- 脳の機能を維持し、認知機能を支える

●プロゲステロン

- 子宮内膜の増殖を抑制する
- 乳腺を発達させる
- 排卵後に体温を上げる
- 体内に水分を保持する

●年齢によるエストロゲン分泌量の変化



エストロゲンは、思春期から分泌が増え続け、平均12〜13歳で初潮を迎え、20歳代でピークに。その後緩やかに減少し、40歳過ぎからは減少が加速します。そして、平均50・5歳で閉経。やがては減少のスピードも緩やかになっていきます。このうち閉経の前後5年ずつ、合わせて10年間は更年期と呼ばれ、女性ホルモンの分泌量が急激に減少していく時期にあたっています。

エストロゲンは、脳の視床下部にある脳下垂体から分泌されるFSH（卵巣刺激ホルモン）が卵巣に働きかけることによって分泌されます。血中のエストロゲンの濃度が下がってくるとFSHが分泌され、濃度が十分上昇するとFSHの分泌が抑えられ、エストロゲンは適度な濃度に維持されています。ところが、更年期になるといくら脳下垂体からFSHが分泌されても、エストロゲンは十分につくられなくなります。それが、視床下部が持つ自律神経の中枢としての働きに影響して、自律神経が不安定になり、さまざまな症状につながっていきます。

具体的には、まず閉経前から月経不順に伴う不正出血の症状などが現れ始め、ホットフラッシュと呼ばれるのぼせやほてり、発汗、疲れやめまいが見られるようになります。また、不眠・不安・抑うつ・イライラ・物忘れ・集中力低下など心の不調が起ることも。このほか、のどのつかえや動悸・息切れなども自律神経の乱れからくる更年期症状の一つです。

閉経期は、コラーゲンの合成が進まず、皮膚のたるみや、皮膚が乾燥してかゆみであったり、泌尿器や生殖器が萎縮して膣炎や性交痛などにつながったり、骨盤底筋群の靱帯や筋肉が緩んで尿もれを悪化

させたりします。関節の動きを維持し、腱を保護していたエストロゲンが低下すると、手指がこわばったり腰痛や肩こりがひどくなったりすることもあります。

その後も、エストロゲンの減少とともに脂質異常症が進み、動脈硬化につながって、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まっています。骨量の減少も続くので骨粗しょう症を発症しやすくなったり、骨盤底筋群の緩みが進んで骨盤臓器脱を起こす場合もあります。さらに、エストロゲンは脳の認知機能維持にも働いているため、その減少は認知症の発症リスクに関連するともいわれています。



どんな人に更年期症状が出やすいの？

几帳面ながんばり屋さんほど更年期の不調が重荷になって、症状が出やすくなる傾向が見られます。ほかに、PMS（月経前症候群）があった人も、更年期症状が出やすいといわれています。

また、更年期は女性にとって、介護や

子どもの独立などで環境が変化する時期と重なっています。最近では女性の社会進出が進んで、管理職となって心身の負担が大きくなったり、子どもの受験に悩んだりする時期が、更年期と重なるケースも増えて更年期症状の悪化の要因となります。

こうした性格や生活環境などの要因が重なって更年期症状が強くなると、日常生活にも支障をきたすようになり、治療が必要となります。これが更年期障害です。症状を自覚している人の約30%が、治療が必要な状態にあるといわれています。

更年期症状と紛らわしい、注意が必要な病気って、あるの？

更年期は、生活習慣病をはじめ、子宮体がん、卵巣がん、乳がんなどが多くなる年齢です。

たとえば、動悸は単なる更年期症状ではなく、心臓疾患や甲状腺機能亢進症による症状かもしれません。ほかに、不正出血なら子宮体がんなど、めまいならメニエール病など、関節痛なら関節リウマチなど、不眠・不安ならうつ病など、というように、どの症状にもほかの病気が隠れていることが考えられます。

更年期かな、と思う症状があっても、自分でそう決め込んでがまんしたりせず、受診して調べてもらうことがとても大切です。

婦人科に行くと、どんな検査をするの？

● 問診

月経の状況、症状、病歴、生活習慣などを詳しく聞く。

● 簡易更年期指数（別表参照）を採点

表に記入していただき、合計点数で症状の程度を確認する。

● 血圧・体重測定

● 採血

卵巣ホルモン、甲状腺ホルモン、貧血、脂質系、肝機能、血糖値、カルシウム、亜鉛などの値をチェック。

● 超音波検査

子宮筋腫や卵巣の病気がないか調べる。

● 子宮がん検診

● 乳がん検診

これらの検査を通じ、ほかの病気が隠れていないかをしっかりと確認したうえで、更年期症状とその程度について診断をくだします。特に、うつ病、悪性疾患、甲状腺疾患、循環器系疾患の有無については慎重に見極めます。

そして、最終的に治療が必要な更年期障害と診断が出たら、患者さんのご希望にそった治療へと移っていきます。

あらっ？と思ったら、セルフチェック!!

簡易更年期指数

症状	症状の程度				あなたの点数
	強	中	弱	無	
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
11 トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
12 膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	

0～25点 まだ比較的小さい症状です。

26～50点 食事・運動に気をつけ無理をしないようにしましょう。

51～70点 外来で生活指導のカウンセリング・薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

71～90点 長期(6か月以上)の治療が必要です。

「閉経が近づき、更年期の症状が出始めているのでしよう。セルフチェックで状況を確認し、ぜひ受診を！」

