

更年期障害



3/1 から 3/8 は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

更年期とは？

女性の一生は大きく分けると「幼少児期」「思春期」？
「性成熟期」「更年期」「老年期」の5つに分けることができます。更年期とは、女性ホルモンの分泌が急激に減少する「閉経を迎える時期の前後5年くらいの期間」のことをさします。（日本人女性の平均閉経年齢は50歳くらいです。）



更年期障害

更年期には女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が急激に減少します。エストロゲンの受容体は全身に存在し、脳にも多くの受容体があります。そのため分泌量の減少は、脳内の感情をつかさどる部分にも影響を与え、そのために感情の乱れが生じるのではないかと考えられています。



このエストロゲンの分泌量の減少に加えて、子どもの独立・結婚、親の介護などの環境の変化、家庭や職場などでのストレスや自分の健康上の不安、老後への不安なども加わって更年期障害が引き起こされます。

症状は多岐にわたり、出かた、強さ、期間などにはかなり個人差がありますが、更年期にある女性の60～70%に何らかの症状が出ているといわれています。

・主な症状

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、動悸、息切れ、むくみ、頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ、うつ状態、耳鳴り、立ちくらみ、腰痛、肩こり、関節痛、背部痛、筋肉痛、疲れやすい、食欲不振、吐き気、便秘、下痢、のどの渇き、口臭、胃もたれ、胸やけ、頻尿、残尿感、排尿痛、血尿、尿失禁、月経異常、性交痛、性欲低下、しびれ、感覚が鈍る、知覚過敏、視力低下、皮膚の乾燥、かゆみ など…



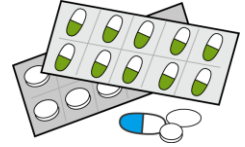
これらの症状があらわれても、必ずしも更年期障害によるものとは限りません。更年期障害だと思って、そのままにしておいたら他の病気が進行してしまうということもあります。気になる症状が現れた場合には受診しましょう。

治療法

更年期障害の治療には薬物療法や心理療法などがあります。

薬物療法（主に3つあります）

- ・心の病気のための向精神薬を用いる方法。抑うつ症状に対しては抗うつ薬を使用し、その一部には「のぼせ」や「ほてり」といった症状を改善する効果もあります。
- ・原因の一つとなっているエストロゲンを補うホルモン補充療法。
- ・漢方薬による治療。単独での使用はもちろん、向精神薬やホルモン補充療法との併用もできます。



心理療法

更年期障害の症状の原因が精神的な場合に用いられます。

日常生活に張りをつくるようにしたり、物事の見方を変えてみるなど心理的な側面から症状を軽減していく方法で、医師と話し合っていく中で、ストレスとうまくつきあっていく方法を見つけ、心の負担を軽くしていくものです。



日本人の寿命は80歳をこえており、閉経後も30年以上の人生があります。更年期をうまく乗り切れば、その後の人生も変わってきます。

1人で悩まずに、医師や薬剤師に相談してみましょう。

また、じっくり話をきいてあげると気持ちが楽になり症状が緩和されることも多いので、ご家族や周囲の方はできるだけ会話の機会を多くもつように心がけてみましょう。



これから更年期を迎える方へ

更年期をうまくのりきるためには、栄養バランスに気を配った食事をする、ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動をすることや、趣味や仕事、ボランティア活動など何か打ち込めるものをもつなど、普段の生活の中で取り組めることも重要になります。これらは、更年期を迎えるとかかりやすくなる病気の予防にもつながります。



【更年期を迎えてからかかりやすくなる主な病気】

高血圧、狭心症、心筋梗塞、糖尿病、骨粗鬆症、甲状腺の病気、子宮癌など婦人科系の病気、膀胱炎 など

更年期障害の症状や治療について気になることは、お気軽に薬剤師にご相談ください。

(きょうの健康 2010.11 / e治験ドットコム 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>