

更年期のこと、気になっていませんか？

産婦人科専門医（認定：女性のヘルスケアアドバイザー）

助産師 高野 香、看護師

うちやま かなえ
内山 華苗
のざわ さわこ
能澤 紗和子

【更年期は女性のからだと心が大きく変化する時期】

更年期は閉経前後の5年間であり、平均閉経年齢が50歳であることから、一般的には45歳～55歳頃を指します。40歳代にはいると女性ホルモンの分泌が減少し、心身に様々な不調を感じる事が多くなります。女性のライフステージにおいてだれもが迎える節目ですが、人生100年時代と考えるとまだ人生の折り返し地点です。更年期の変化をポジティブに受け止め、上手に乗り越えましょう。

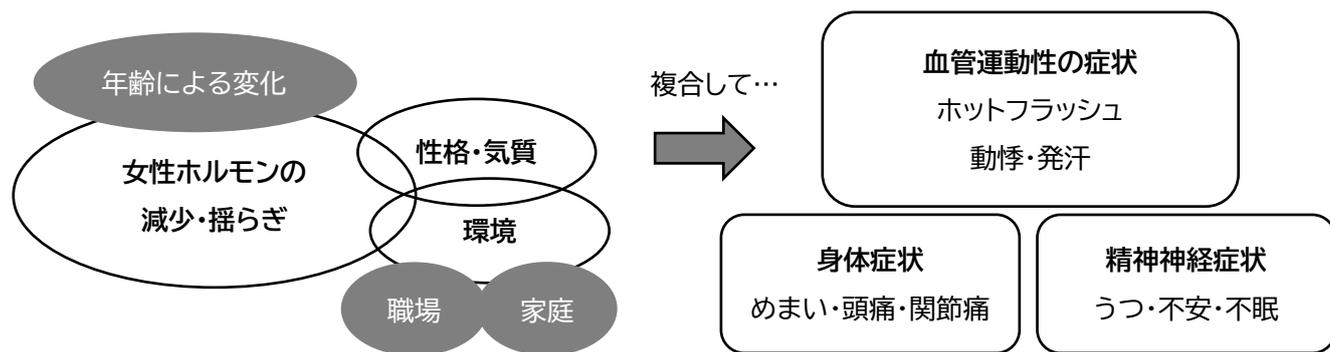


【更年期症状は個人差が大きい】

ほてり、のぼせ、発汗、めまい、頭痛、動悸、冷え、肩こり、疲労感など症状は様々で、程度にも個人差があります。また、この時期は仕事や家庭環境の変化のストレスが重なり、不安、イライラ、不眠などの精神的な症状が見られることもよくあります。これらの症状が日常生活を送るうえで支障がある場合は、我慢せずに産婦人科医に相談しましょう。

〈更年期症状の原因〉

〈多彩な症状〉



【更年期症状の対処法】

- (1) セルフケア（食事・睡眠・運動など生活習慣改善）、リラクゼーション（アロマ・ヨガ・ストレッチなど）
- (2) ストレス管理（ストレスと向き合い解消する）
- (3) くすり（ホルモン補充療法・漢方薬など）

ホルモン補充療法（HRT）はエストロゲンと黄体ホルモンの組み合わせで、飲み薬・ジェル・パッチ製剤など、種類も使い方も選択肢はさまざまです。ホットフラッシュに対しては最も有効とされ、閉経移行期から使い始めることで、動脈硬化や骨粗鬆症の予防効果も期待できます。漢方薬は当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・加味逍遙散が女性の三大処方です。うつや不安が強い方は、副作用の少ない抗うつ薬などが効果的な場合があります。治療はお一人お一人の症状やライフスタイルに合わせ、相談しながら選択をします。

【更年期の健康管理について】

女性ホルモンは心血管系の弾力を保ち、内分泌・骨代謝を促す働きを促し、動脈硬化や生活習慣病発症の予防に役立っていました。しかし閉経後は女性ホルモンの恩恵を受けることができなくなり、高血圧、脂質異常症、糖尿病、骨粗鬆症などの病気のリスクが高くなります。更年期以降も元気に過ごすためには、健康診断を受けて健康管理を行っていくことがより大切な時期といえます。

【当院の婦人科検診における調査結果】

婦人科検診を受診された40歳～60歳の女性201名に協力いただいた「更年期に関する調査」の結果から、治療が必要な程度の更年期症状（簡略更年期指数が51点以上）がある女性は、24.8%と約4人に1人の割合でした。またその中の61%の女性は婦人科での相談は未受診でした。この結果から婦人科検診を受診する多くの女性に、受診や治療が必要な程度の更年期症状があるが婦人科で相談ができていないことがわかりました。また、婦人科受診に至らない要因として、自身の不調が更年期症状だと気付いていない、更年期以降に起こりやすい病気や閉経の時期を知らないことなどが関連しているという結果が得られました。

【自分の症状をセルフチェックしてみましょ】

自分の不調が更年期によるものか、婦人科に行ったほうが良いのか分からないという相談がよく聞かれます。簡略更年期指数で自身の体調をセルフチェックしてみましょ。

（女性用）簡略更年期指数 SMI

（出典：小山嵩夫ら 1992）

症状	症状の程度(点)			
	強	中	弱	なし
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
強：毎日のようにある 中：毎週見られる 弱：症状は強くないがある	合計()点			

0～25点	上手に更年期を過ごしています
26～50点	食事、運動に注意し、規則正しい生活習慣を心がけましょ
51～65点	婦人科を受診ましょ
66～80点	計画的な治療が必要でしよ
81～100点	各科の精密検査を受け、専門医での長期的な治療が必要でしよ

※当院では婦人科検診受診の機会に、更年期に関する相談も可能です。生涯を通じてのパートナーとして婦人科を活用して下さい。（0765）22-1280（代表）から電話予約が可能です。

【富山ろうさい病院 院内公開講座・生活習慣病教室】のお知らせ

《生活習慣病教室》

- 【日 時】 令和7年4月30日（水）
14時00分～15時00分
- 【場 所】 2階採血室待合フロア
- 【テーマ】 糖尿病キホンのキ（仮）
- 【講 師】 決定次第お知らせいたします。

参加される方は、2階外来受付でお声掛けください。

《院内公開講座》

- 【日 時】 令和7年3月26日（水）
14時00分～14時40分
- 【場 所】 1階総合受付横フロア
- 【テーマ】 高齢者は舌が命（仮）
- 【講 師】 楠 さやか 摂食嚥下障害
看護認定看護師

市民の方・施設の方・ヘルパーの方
皆様のお越しをお待ちしております。