

お薬のしおり

更年期障害とくすり No.59 (H18.8)

東京医科大学病院 薬剤部

「更年期」とは、閉経前後の数年間の「卵巣機能が衰退していく過程」のことで年齢的には、45～55歳くらいの時期を言います。個人差も大きく、人によってかなり違いますが、女性のからだにとっては、ごく自然な変化なのです。

卵巣の動きが衰えることで、卵巣から出る卵胞ホルモン（エストロゲン）の分泌が徐々に少なくなり、今までのホルモンバランスが崩れてきます。ホルモンの量は自律神経系によって調節され、体内のバランスをとっています。更年期になると、エストロゲンが減少するため、エストロゲンの量を増やす指令が出ます。しかし、機能が衰退した卵巣はその指令に応える事ができないので、エストロゲンの量を補充する事がいつまでたっても出来ません。その結果、指令が出たままの自律神経系は混乱してしまいます。

この自律神経系は、ホルモンのバランスを保つだけでなく、体温調節など体の機能を正常に保つため、いろいろなところへ指令を出しています。よって、この自律神経系が混乱してしまったことで、ほてりなどの様々な症状が表れるといわれています。

症状としては、ほてりの他に発汗、めまいなどの身体的症状や、憂うつ感、イライラなどの心的症状が表れます。このような症状や程度は、人により様々で、数百種類もの症状があると言われますが、このうち生活に支障をきたすようになってしまった状態を、更年期障害と呼びます。

更年期障害は、中年の女性に特有のものと思われていますが、実は男性や若い女性にも起こり得る症状なのです。男性も、女性ほど急激ではありませんが、男性ホルモンは年齢とともに減少していますし、また若い人でもストレスなどで自律神経系が乱れるため、いわゆる『更年期障害』と呼ばれる症状が表



れ、それぞれ男性更年期障害、若年性更年期障害と呼ばれます。

では更年期をどのように過ごせばよいのでしょうか？更年期は、少しでもラクに過ごしたいものです。更年期には、約 85%の人に関連症状が表れ、約 25%の人は日常生活に支障をあたえるような症状になるといわれ、治療が必要となります。

心理治療では、更年期は一つの正常な生理段階で、健康にはあまり大きな影響はないと解釈して、クヨクヨしないことです。趣味や仕事に積極的に活動し、散歩やスポーツで適度に体を動かしたりして、何かに打ち込むのもいいでしょう。また子供の独立・結婚や親の介護などの環境の変化や家庭内・職場でのストレスなども症状悪化の大きな要因となりますので、周囲の人の温かい理解が大切です。

薬物治療としては、ホルモン補充療法や漢方薬などが用いられます。ホルモン補充療法では、不足したエストロゲンを補充し、崩れた内分泌システムのバランスが取れるよう調節します。エストロゲンが長期に不足すると骨粗鬆症（骨がもろくなる）や動脈硬化などにつながることもあるので、骨粗鬆症や動脈硬化などの予防にも効果があるといわれます。ホルモン補充療法は漫然と継続するのではなく、症状が消失すれば短期間で中止することが望ましいといわれています。

漢方薬の治療はホルモン補充療法が適さない場合などに、体質や症状によって薬が使い分けられます。効果が出るまでにやや時間がかかりますが、副作用が少なく長期間の使用が可能です。憂うつ感ややる気がないなどの気分障害や不眠などには、精神安定剤や睡眠薬などを使った治療を行うこともあります。

更年期障害は、病気ですが一時的なもので、時期が過ぎれば治るということを念頭に置いて心のコントロールをこころがけましょう。家族や周囲の人とじっくり話をすることで、気持ちが楽になり更年期症状が緩和されることもありますので、家族の方と会話の機会を多く持つようにすることも大切です。

一方で更年期と同じような症状には、別の病気が隠されていることがあります。似たような症状が表れた場合でも、自分で更年期障害だと決め付けず、定期的に診察を受けることをお勧めします。何か分からないことなどがありましたら、医師又は薬剤師にご相談ください。

