



更年期障害について

女性には4つのライフステージ（思春期・性成熟期・更年期・老年期）があり、ライフステージによって女性ホルモンの分泌量が大きく変化します。この変化に伴っておこりやすい女性特有の病気があります。今回は4つあるステージの中でも更年期に起こりやすい「更年期障害」についてお話していきます。

●更年期とは？更年期障害とは？

女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌が急激に減少して、月経不順を経てやがて月経が停止します。1年以上月経がないと「閉経」と判定され、閉経の前5年、後5年の合計10年間を「更年期」と定義しています。この更年期に起こるさまざまな体の不調を「更年期障害」といいます。

●症状は？

更年期ではエストロゲンが急激に減少することでホルモンのバランスが崩れ、心身にさまざまな症状があらわれます。ただ、更年期症状はエストロゲンの低下だけでなく、本人の身体的・心理的因子、家庭や社会などの環境因子が複合的に関与するため、症状の出現や重症度には個人差があります。

① 自律神経症状	ホットフラッシュ（のぼせ、ほてり、発汗など）、動悸、口渇、肩こりなど
② 精神症状	不眠、うつ状態、不安感、イライラなど
③ その他身体症状	頭痛、関節痛、食欲不振、吐き気、皮膚乾燥など

○生活習慣病との関係

エストロゲンには血管や骨を丈夫に保つ働きや、コレステロールの調節など、体を守るさまざまな働きがあります。そのためエストロゲンが減少する更年期以降の女性では、これらの働きが弱まり、高血圧、脂質異常症、肥満や骨粗鬆症などの生活習慣病にかかりやすくなります。

●治療法は？

① ホルモン補充療法 (HRT)

更年期で減少したエストロゲンを補充する治療法です。ホットフラッシュなど血管の拡張と放熱に関係する症状に特に有効といわれています。エストロゲン単独では子宮内膜増殖症のリスクが上昇するため、子宮のある方にはエストロゲンと黄体ホルモンを併用します。手術で子宮を摘出した方はエストロゲン単独療法を行うます。ホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などいくつかの種類がありますが、当院採用の薬剤を紹介します。

	エストロゲン製剤	黄体ホルモン製剤	エストロゲン・黄体ホルモン配合剤
内服薬	プレマリン錠、ジュリナ錠、エストリール錠	デュファストン錠	
貼り薬	エストラーナテープ		メノエイドコンビパッチ
塗り薬	ディビゲル		

② 漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られているため、複数の症状に対して効果が現れます。症状にあわせてさまざまな漢方が処方されますが、代表的な漢方薬を紹介します。

- ・当帰芍薬散：体力が低下しており、冷え症で貧血傾向のある場合
- ・加味逍遙散：体質虚弱で疲労しやすく、不安や不眠の精神症状のある場合
- ・桂枝茯苓丸：比較的体力があり、のぼせ傾向やめまい、肩こりのある場合

③ 向精神薬

うつ状態、イライラ、不眠などの精神症状が主たる症状の場合に処方されます。抗うつ薬、抗不安薬、催眠鎮静薬などが使用されます。薬剤で治療を進めながら、まわりの人や専門のカウンセラーに話を聞いてもらうことも効果的といわれています。

～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください～