

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

女性の更年期障害

女性の更年期とは閉経をはさんだ10年間を指します。日本人の平均的な閉経年齢は50歳前後ですが個人差があるため更年期の期間は40~60歳の間といわれています。

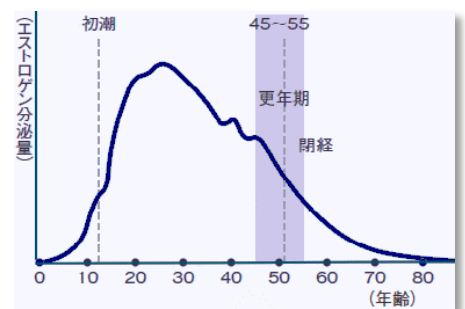
更年期の主な症状



◆なぜ起きるの？

エストロゲンの分泌量の大きな変動や低下が原因の1つとされています。エストロゲンとは主に卵巣から分泌されている女性ホルモンで、血管や皮膚、骨などを健康に保つ働きがあります。40歳ごろを境にその分泌量は乱高下を繰り返しながら急激に低下していきます。それに伴って月経周期が乱れ、やがて閉経を迎えます。

また更年期は子供の自立・夫の定年・親の介護など女性を取り巻く環境が大きく変化する時期でもあり、そのストレスも症状が現れるきっかけとなります。



◆どのように生活環境を見直したらよいですか？

バランスの取れた食事	偏った食事は不調の原因となります。バランスのとれた食事を3回に分けて摂りましょう。
十分な睡眠	睡眠不足は症状を重くします。寝る2時間前までに入浴を済ませて、カフェインなどの入った飲み物の摂取は、夕方以降は避けましょう。
適度な運動	運動することで血行が良くなり症状を緩和します。ウォーキング・ジョギング・スイミングなど自分が楽しみながらできるもの続けましょう。
スケジュールの管理	仕事のスケジュールや家庭の用事、体調や簡単な日記を一つの手帳にまとめることで、その日の予定や次にすべきことが明確になり、イライラが減ります。
頑張らない	今までできたことの70%が出来ればよしという考え方に変えて、できなかったことを気に病むのではなく出来たことに目を向けて自信を取り戻してください。
仲間との会話	仲間に悩みを相談することやアドバイスをもらうことも一つの治療方法です。一人で抱え込まないようにすることも大切です。

また近年、更年期障害の対策として注目されているエクオールという成分があります。

エクオールは大豆に含まれる大豆イソフラボンが腸内細菌によって変化し作り出されるもので更年期症状を改善することがわかってきました。エクオールを大豆から作り出せる体質をもつ日本人は50%くらいしかいません。サプリメントもあるので利用してもよいでしょう。



◆薬で治療はできるの？

更年期症状の緩和には以下のような薬が処方されることがあります。

漢方薬では、とうきしゃくやくさん 当帰芍薬散・かみしょうようさん 加味逍遙散・けいしぶくりょうがん 桂枝茯苓丸などがあり、うつや不安症状が強いときは抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬などが使われます。

生活に支障をきたすほどの重い症状があるときはホルモン補充療法がおこなわれます。不足しているエストロゲンなどの女性ホルモンを少し補うことで症状を緩和します。飲み薬や貼り薬・塗り薬などがあります。

更年期の症状は自分にとってはつらいものでも他人には気づかれないことも多く、悩んでいるうちに症状を悪化させてしまいかねません。また更年期と勝手に自己判断し、他の病気を見逃してしまうこともあるのです。

つらい更年期症状が現れたら、一人で悩まずに婦人科を受診してください。