

# 更年期障害について

更年期障害とは、閉経前後の女性に見られる自律神経失調症の一種です。女性ホルモンを分泌する卵巣の働きが衰えてしまい、女性ホルモンとくにエストロゲンの欠乏によりホルモンバランスが乱れるため、顔のほてりやのぼせ、頭痛、肩こり、腰痛、動悸、冷え、発汗、倦怠感などの様々な不定愁訴が現れます。また、イライラや精神的な不安を感じたり、躁鬱状態を繰り返したり、感情の起伏が激しくなるなど、精神的な症状が激しく見られるケース

日本人の平均的な閉経年齢は、50歳前後ですが40歳代半ばから50歳半ばまでの期間が更年期にあたります。これには個人差も大きく、30歳代後半から卵巣の機能が衰え始め、更年期障害のような症状を訴える方もいらっしゃるようです。思春期の女性の卵巣には、数十万個の卵胞があります。しかし、40歳前後を境にその数は急激に減少し、50歳になると数千にまで減少します。その減少と共に、卵巣の機能も衰えてきます。卵巣機能の低下とともに女性ホルモンであるエストロゲンが減少します。エストロゲンは、脳の視床下部から命令を受けた下垂体が分泌するホルモンの刺激を受けて分泌されますが、卵巣の機能が低下しているためエストロゲンは命令どおりに分泌されません。そうになると、下垂体からホルモンが過剰に分泌され、ホルモンバランスが乱れてしまうのです。

エストロゲンには、骨量を維持したり、血中コレステロール値を下げる働きがあります。そのため、骨粗鬆症や生活習慣病のリスクも同時に高まるのです。

更年期障害は、女性に特有の症状と思われるのですが、男性にも40〜50代にかけて性ホルモンの分泌低下により更年期症状が出現することがあります。症状は、性欲の減退やうつ状態、不眠やイライラなどです。そのバックボーンには、社会的なストレスが大きく関わっているようです。

## 更年期障害に特徴的な症状

### 《ホットフラッシュ》

更年期障害にもっとも特徴的な症状です。ほてりや、のぼせのことですが上半身に汗をかき、特に顔が紅潮して発汗する状態です。こういった場合、逆に下半身は冷えていることが多いのです。

### 《首肩の凝り感、背、腰部の痛み》

身体の痛みや、違和感を訴える事も更年期障害の特徴的な症状です。これらの症状は、血液循環の低下、血行不良により起こります。更年期障害のように、自律神経に問題が起こることによって血液循環は低下します。ウォーキン

グやストレッチ、鍼灸治療などを継続することで改善できます。

### 《疲労感、倦怠感》

ホルモンバランスの崩れによって、また自律神経の乱れによって肉体的にも変調をきたす事は勿論の事、精神的にも不安定になり、不安感やイライラが引き起こされます。それによって、睡眠障害や不眠症を引き起こし、本来睡眠によって起こるからだの回復が起こらず起床時からスッキリしないと体が重いといった症状を引き起こします。

### 《めまい》

めまいは様々な原因があるので、更年期によるものと決め付けられませんが、更年期によるものは血圧の変化によるものが多いようです。また、倦怠感のひどい場合や首肩の凝り感の強い場合に起こる事があります。



## 更年期障害の対策

### ◎運動

運動をする事で、ストレス解消、血行改善、骨粗鬆症の予防が期待できます。ハードな運動よりも、ウォーキング等の有酸素運動のよ  
うに、継続して負担にならない運動がお勧め  
です。

### ◎食事はバランスよく食べる事

この年代特有の生活習慣病の予防、ホルモン  
バランスの改善、骨粗鬆症の予防に効果が期  
待できます。大豆に含まれるイソフラボンは、  
エストロゲンの働きを補ってくれます。また、  
乳製品に含まれるカルシウムは骨粗鬆症を予  
防しますし、きのこ類に含まれるビタミンD  
は、カルシウムの吸収を助けます。

### ◎規則正しい生活

規則正しい生活は、自律神経の働きを整えま  
す。起床時間・就寝時間・食事の時間等規則  
正しい生活をしましょう。生活のリズムをつ  
ける事で自律神経の働きを整えます。

### ◎ストレス解消

上手にストレスを解消していく事で、イライ  
ラしなくなったり寝つきが良くなります。買  
い物や友達とおしゃべりするのも良いでしょ  
う。趣味を見つけ、楽しく継続できるものが  
ベストです。

### ◎半身浴

40度前後のお湯に15〜20分、オヘソの  
こぶし一個分上までお湯につかる事で下半身  
の血行改善、リラククス効果が期待できます。

### 更年期障害の西洋医学的治療

HRT（ホルモン補充療法）があげられま  
すが、長期間の使用で子宮癌や心血管障害の  
リスクが上がるといわれています。

### 更年期障害の東洋医学的治療

#### 鍼灸等ツボ療法

（足三里、太谿、関元、気海）

#### 漢方療法

八味丸（下半身の冷え）、紫湖桂枝乾姜湯

（頭部の汗、不眠）、桂枝茯苓丸（月経異  
常、のぼせ）、五積散（冷えのぼせ）、三  
黄瀉心湯（イライラ）、桂枝加竜骨牡蛎湯  
（めまい）

#### 担当／

ハート本郷店 稲垣晴大

第24号「更年期障害」について

今回は「四十肩・五十肩」についてです。

## 更年期セルフチェック

1	顔が火照る、のぼせる、汗をかきやすい
2	頭痛、めまい、はきけがよくおこる
3	手足が冷える
4	イライラしたり、怒りっぽい
5	トイレが近い、尿がもれる
6	寝つきが悪い、眠りが浅い
7	不安感や心配事が多い
8	動悸、息切れがする
9	倦怠感、疲労感がある
10	肩こりを感じたりや背中、腰、足がだるい
11	性交痛がある
12	膣や尿道がヒリヒリする

【12項目のうち、5個以上チェックが付けば要注意  
です】

