

**N04 更年期について**

＜更年期＞

女性は一生の間に、「月経を迎える時期—思春期」「月経のある時期—性成熟期」「月経を終える時期—更年期」「月経を終えてから—高齢期」の4つのライフステージを経験します。規則的であった月経周期が不規則になり、やがて「閉経」を迎えます。50歳前後で閉経する人が大部分ですが、閉経の時期には個人差があり、40代前半の早い時期に閉経する人もいれば、50代後半まで月経がある人もいます。この閉経の時期をはさんだ前後数年ずつの約10年間（一般に45～55歳頃）を更年期といいます。

☆自分の閉経年齢は？⇒月経は40年間あるといわれるので、初経の年齢に40を足した年齢くらい

＜更年期症状／更年期障害＞

更年期には、卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急速に減少していきます。その結果、ホルモンのバランスが崩れ、月経周期の乱れやエストロゲンの欠乏により心身にさまざまな不調があらわれます。

具体的には、顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、めまいなどの身体症状や、憂うつな気分、眠れない、イライラするなど、精神面にも変化があらわれてきます。

このような症状の種類や強さ、あらわれ方には個人差がありますが、更年期のさまざまな不調を「更年期症状」といい、仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

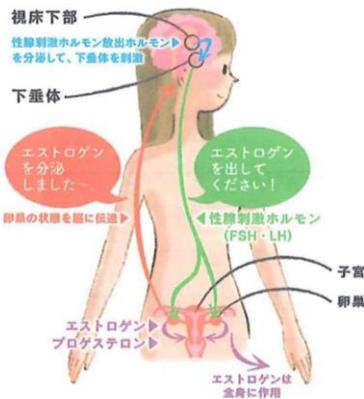
更年期近くに起こりやすい変化と症状



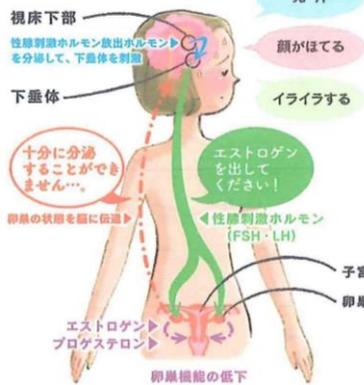
＜更年期症状が起きるのは＞

- ◆卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が減ってくるため、下垂体は、卵巣から女性ホルモンを分泌させようと、どんどん性腺刺激ホルモンを分泌し刺激します。
- ◆卵巣の機能は低下・停止して、女性ホルモンを分泌しないため、ついに視床下部はパニックになってしまいます。
- ◆“視床下部”は自律神経系や免疫系の中核でもあるので、自律神経のバランスが崩れてしまいます。自律神経は、体温や呼吸などをコントロールしているため、のぼせや発汗、動悸などさまざまな症状がひきおこされてきます。

■通常の女性ホルモンの流れ



■更年期では…



『年代別女性の健康と働き方マニュアル編著：NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会』より

更年期の重症度をみる方法はいくつかありますが、更年期指数（SMI）は、簡便に更年期の不調をチェックするものです。

点数が低くても、つらい症状があるようなら、更年期外来の受診をお勧めします。

☆検査

問診、血液検査でホルモン量を測定します。心理テストをすることもあります。

☆治療

薬物療法としては、HRT（ホルモン補充療法）、漢方療法、抗うつ剤、抗不安剤などがあります。カウンセリングなど心理療法もあります。

更年期の症状を感じたら、一人で悩んだり、我慢せず、更年期外来など専門家に相談しましょう。併せて、ライフスタイルも見直しましょう。

SMIチェック表					
症状	強	中	弱	無	点数
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、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	11	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	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	
合計点					
SMIの評価					
0～25 異常なし					
26～50 食事、運動に気をつけ、注意を					
51～65 更年期・閉経外来を受診しましょう					
66～80 長期にわたる計画的な治療が必要					
81～100 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要					