



肩こり、のぼせ…

—これって「更年期障害」？—

指導：東京大学大学院医学系研究科産科婦人科 講師

久具 宏司

企画：
日本医師会

No. 310

疲れやすく、イライラする？

更年期障害の症状は、肩こりが最も多く、疲れやすい、頭痛、のぼせ（ホットフラッシュ）、腰痛、汗をかきやすい、眠れない、イライラ感、^{どうき}動悸、気分がしずむ、めまい、などと続きます。女性の場合、50歳前後の閉経の頃に現れることが多く、月経があっても多くの場合は不順になっています。

でも「更年期障害」とは限りません

更年期障害は、卵巣の機能がしだいに低下してくるに加え、年をとるにつれて起こる体調や精神面での変化、家族や周囲の環境などがからみあって起こります。

これらの症状は更年期障害に特有な症状ではなく、他の原因で現れることもあります。たとえば、頭痛は脳血管障害などの頭部の病気、腰痛は^{ついかんぼん}椎間板ヘルニアなどの^{せきつい}脊椎の病気や^{すいえん}膵炎などの消化器の病気で見られることもあります。更年期障害以外の病気でないことがわかって、はじめて更年期障害と診断されるというわけです。



つらい時には治療が必要です

更年期障害は、程度の差はありますが、多くの女性にみられるものであり、一概に病気とはいえません。しかし、日常生活でつらいと感じるような時には治療が必要です。薬による治療のほかに心理療法や運動療法が有効な場合もあります。減ってきた女性ホルモンを補うホルモン補充療法はたいへん有効ですが、一方で服薬にともなう危険性もあります。

つらいと思ったら、まずかかりつけの医師に相談しましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。