

健康 ぶらざ

疲れやすいのは、 更年期障害だから？

指導：独立行政法人国立国際医療研究センター産婦人科 科長 矢野 哲

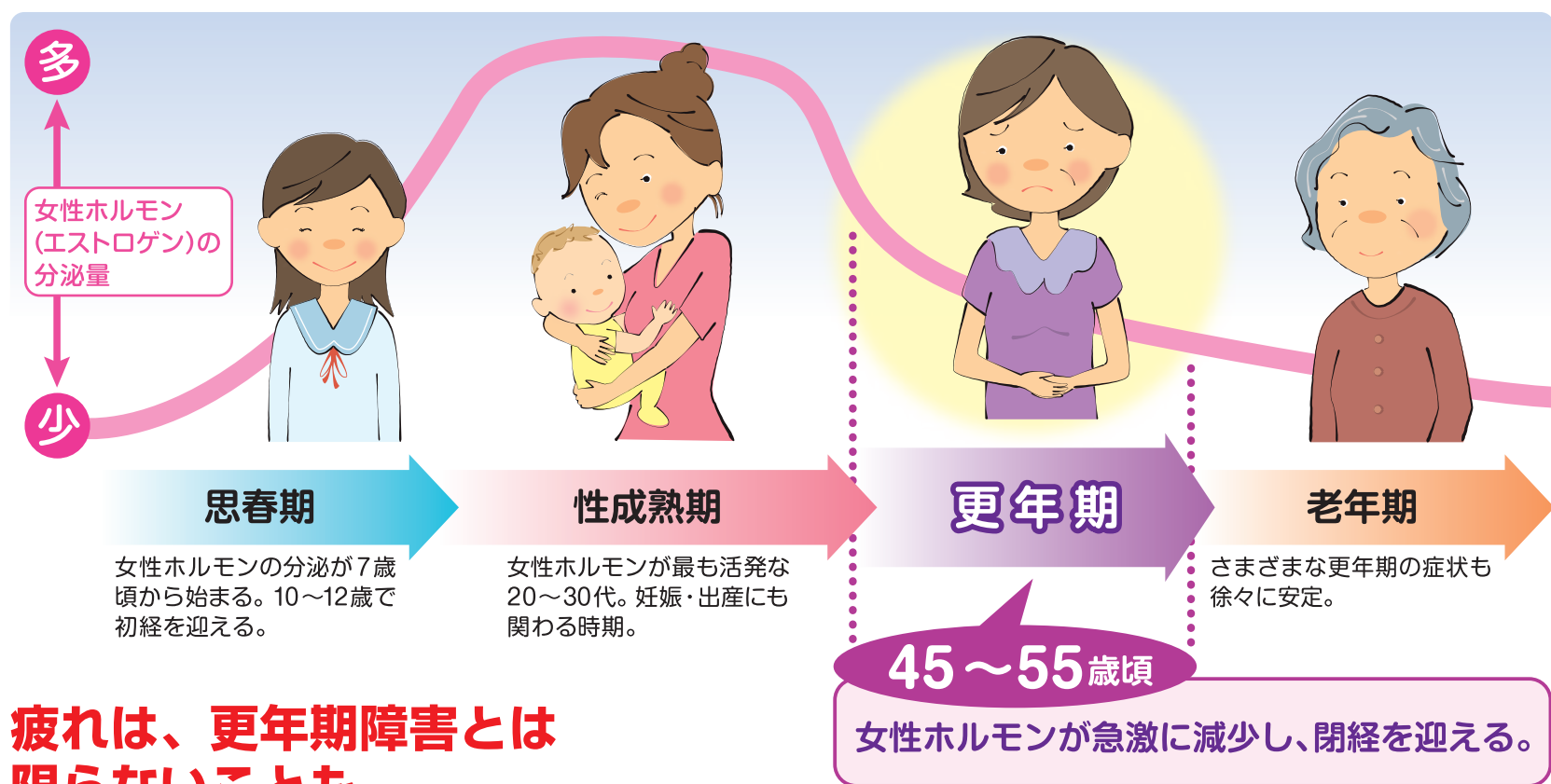
企画：
日本医師会

No.418

更年期は、人生の節目

女性の更年期とは閉経前後の時期で、年齢では45～55歳頃にあたります。性成熟期から老年期に移り行く時期で、女性ホルモンの急激な減少により体にさまざまな変化が起こります。

家庭では親の介護や子どもの自立、職場では管理職や定年も視野に入る頃で、周囲からの影響を受けやすく、閉経後の30年余を「いかに健康で過ごすか」を考える人生の節目の時期ともいえます。



疲れは、更年期障害とは限らないことも

更年期の体の変化に、生活環境から受けるストレスなどが関わって起こる不調が更年期障害です。本人の性格によってもつらさが違い、個人差があります。

疲れと肩こりが多く、頭痛、のぼせ、冷え、汗をかきやすい、眠れない、イライラ感、気分が沈む、などの症状があります。ひどい疲れが続く時は、がん、感染症、うつ病、肝臓病、糖尿病、甲状腺機能低下症、膠原病などの重大な病気が隠れていることもあるので注意が必要です。

自己判断は禁物、正しい対処を

更年期障害の心当たりがある時は、自己判断で市販薬や民間療法に頼らず、かかりつけの医師に相談しましょう。必要な時には婦人科や女性外来などを紹介してもらえます。ほかの病気と似た症状があれば、複数の診療科で受診が必要な場合もあります。

まずは、生活習慣や生活環境を改善することが基本ですが、つらい時は薬を使って治療することもあります。