

健康一口メモ

更年期を上手に乗り切るために

2022年10月号

厚生労働省は2022年度3月に全国の20歳から64歳の合計5000人（女性2,975人、男性2,025人）に更年期における課題や疾患の予防・健康づくりへの支援への在り方を検討することを目的とした「更年期症状・障害に関する意識調査」を行いました。その中で、40・50歳代で、更年期症状が一つでもある人のうち、家事・外出・育児・介護・社会活動等において、影響が「少しある」「かなりある」人の割合は3割程度あることが判りました。この世代の方だけでなく、周囲の私たちもこの世代に体調不良が出やすいことを理解し、サポートしていきましょう。

1. 更年期とは？

40歳代以降の性ホルモン分泌量の低下が起こる時期を更年期と呼びます。

女性の場合

閉経の前後5年ずつ

（一般的には45～55歳頃）



男性の場合

40歳代頃（男性ホルモンが低下し始める頃）から



更年期は不調が出やすい時期です

なぜなら…

体の変化が起こる



仕事や家庭で役割の変化
→外的ストレスを受けやすい



身体的な要因・心理的な要因、環境の変化などの影響で不調が出やすくなります。

2. 更年期障害を知ろう

更年期の時期に見られる様々な体調不良や情緒不安定などの症状を「更年期症状」と呼び、症状によって、生活に支障が出る場合を「更年期障害」と呼びます。

① 女性の更年期障害

卵巣機能の低下による症状が主なものですが、性格や体質、環境などによって症状の出方は様々です。症状としては自律神経失調症と同様の症状が現れます。



血管拡張と放熱に関する症状



ほてり、のぼせ、
ホットフラッシュ※1 など

※1 急に顔が熱くなる、汗が止まらなくなる等、上半身のほてり・のぼせ・発汗を伴う症状

精神的な症状

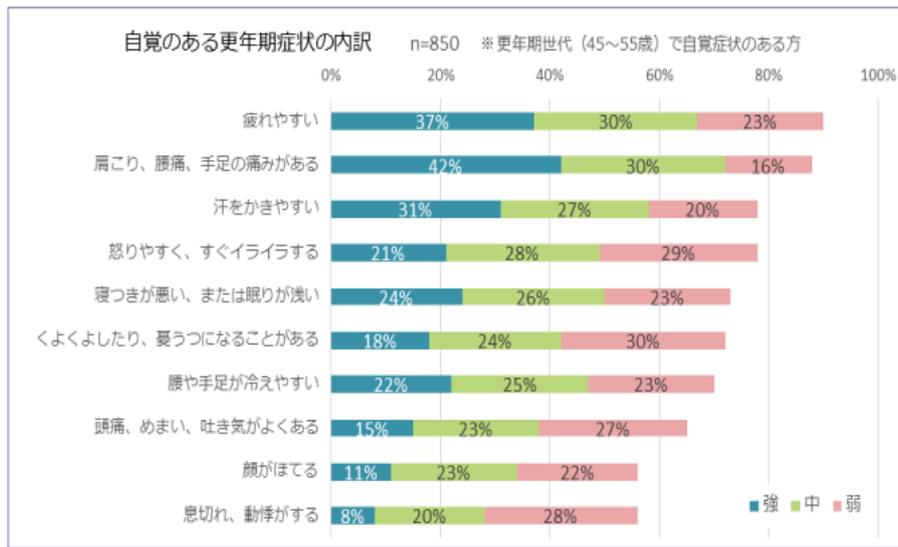


気分の落ち込み、意欲の低下、
イライラ、情緒不安定、不眠
など

その他の症状



めまい、息切れ、動悸、頭痛、
関節痛、疲れや、生理不順など

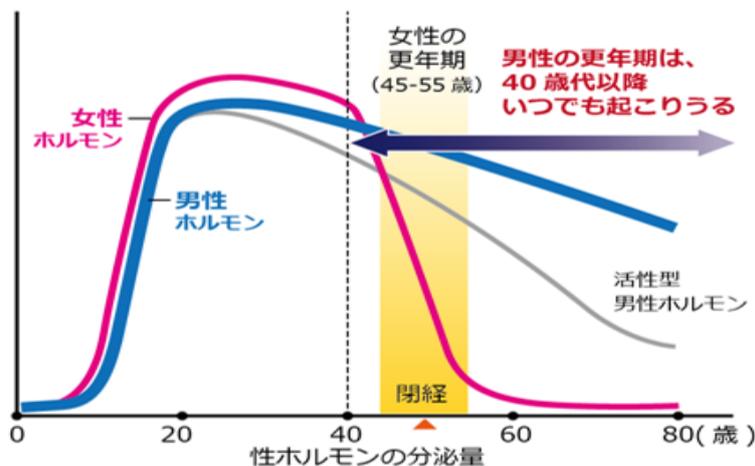


「働く女性の健康に関する調査結果レポート~更年期症状を中心に~」ドコモ・ヘルスクエア調べ 2018年9月

② 男性の更年期障害

女性と異なり、男性ホルモンの低下は40歳以降で緩やかに長く続くため、症状が落ち着く期間がはっきりせず、終わりが無いことが特徴です。

加齢と性ホルモン分泌の変化



男性ホルモンは徐々に減少するが、実際に体内で活躍する(活性型)男性ホルモンは急に下がっていく

男性の場合は、男性ホルモンの低下による症状を加齢性腺機能低下症、または LOH 症候群と呼びます。男性ホルモンは、いわゆる筋骨隆々の肉体や性機能だけに働くのではなく、認知機能や血管の健康にも関係するため、様々な症状が起こります。

身体症状



関節痛、筋肉痛、疲れ、発汗、頻尿、肥満等

精神的な症状



興味や意欲の低下、イライラうつ、不眠、記憶力の低下等

性機能の症状



ED、性欲の低下

3. 更年期障害はがまんせずに治療を



更年期世代で体調不良が続く場合、ガマンをせずに女性なら婦人科、男性は泌尿器科や男性更年期外来等を受診しましょう。

① 女性の場合

ホルモン補充療法(HRT)

エストロゲンの減少によって症状が起こるため、**エストロゲンを補う治療**を行います。

薬は飲み薬だけでなく、貼り薬などがあり、その人に応じた治療法を選びます。

漢方薬

漢方薬は様々な生薬の組み合わせで作られており、**全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働き**を持ちます。

向精神薬

気分の落ち込み・意欲低下・イライラ・情緒不安定・不眠等**精神症状が最も辛い症状の場合**、向精神薬も用いられます。

② 男性の場合

男性ホルモン(テストステロン)補充療法

男性ホルモン(テストステロン)が著しく減少し、症状が起こっている場合は、**男性ホルモン(テストステロン)を補う治療**を行います。

治療に関しては、泌尿器科や男性更年期外来等へご相談ください。

漢方薬

血中のテストステロンの低下が少ない場合や症状が軽い場合は**漢方薬による治療**を行います。

治療に関しては、泌尿器科や男性更年期外来等へご相談ください。

その他の薬物療法

うつ症状や不安症状が強い場合は**向精神病薬**、性機能障害なら**ED治療薬**、脳の疲労感が強い場合は**ビタミンB群**といったように、症状に合わせた薬が処方されます。

4. 今からできる更年期を乗り切る生活

更年期は人生後半を健康で生きていくため、日頃の生活を見直す良い機会にもなります。健康的で前向きな生活にシフトチェンジし、辛いときは治療をしながら、上手に更年期を乗り切りましょう。

適度な運動

無理のない程度で体を動かしましょう。



睡眠

睡眠の質を上げるため、規則正しい生活を心がけましょう。



食生活

料理がしんどい時や食欲のない時などは外食や友人と食事を楽しむなど工夫してみましょう。



リラックス

ゆったりした音楽を聴く、好きな香りを楽しむ等リラックスできることを試してみましょう。



参考)

[更年期障害 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-081.html) :

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-081.html>

[更年期 | 女性特有の健康課題 | 働く女性の健康応援サイト \(厚生労働省\)](https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/menopause.html) :

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/menopause.html>

[更年期障害 \(厚生労働省\)](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00009.html) :

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00009.html

日本医師会 [健康の森 / 更年期障害](https://www.med.or.jp/forest/check/konenki/01.html)

<https://www.med.or.jp/forest/check/konenki/01.html>

[更年期障害 | 公益社団法人 日本産科婦人科学会](https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=14) :

https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=14

[よくある男性の病気 | 日本メンズヘルス医学会](https://www.mens-health.jp/common) :

<https://www.mens-health.jp/common>

[【男性の更年期対策】生活習慣の見直し・漢方・男性ホルモン補充療法 | NHK 健康チャンネル](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1244.html)

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1244.html

[更年期・セルフケア編 - 日本女性医学会](https://www.youtube.com/watch?v=W1km3pRgZgs&t=4s)

<https://www.youtube.com/watch?v=W1km3pRgZgs&t=4s>