

# 更年期障害をのりこえよう



東京女子医科大学八千代医療センター  
総合母子・小児診療部 部長  
婦人科 科長 正岡直樹



2009年5月の世界保健機構の報告によると、我が国の男女あわせた平均寿命は83歳と世界一の長寿国であり、とくに女性は86歳と世界一の年齢を更新し続けています。一方、男性は79歳と世界第3位に留まっています。これらの事実を背景として、65歳以上の前期高齢者は5人に1人、75歳以上の後期高齢者は10人に1人となり、超高齢化社会への道を着実に歩んでいます。

女性が生涯を健康で、生き生きと過ごしていくこと(良好なQuality of life:QOL)を考えると、女性はそのライフサイクルに女性ホルモンの産生や消退が大きく関わっており、特に更年期における女性ホルモンの産生低下はいろいろな生理的、病的変化を引き起こし、女性のQOLを低下させることが知られています。本講演では更年期障害がなぜおこるのか、どのような症状があるのか、女性の健康にどのような影響を与えるのか、どのような治療があるのかなどを説明したいと思います。

## 1、更年期障害の症状とは

更年期障害では様々な訴えがみられます。その症状は、顔のほてり(ホットフラッシュ: hot flush)・発汗などの血管運動障害、抑うつ・不安・イライラや睡眠障害などの精神神経症状から、膣乾燥感・性交時痛などの膣壁に由来する症状まで多彩な愁訴があります。

## 2、更年期障害はなぜおこるのか。

更年期には、精神的、内分泌学的にまた生活環境も大きく変化する時期です。中高年になると加齢に伴う能力(身体的・精神的)の低下もみられますが、女性ではエストロゲンという女性ホルモンが急激に低下し、いろいろな症状がでできます。

## 3、女性の健康にどのような影響がありますか。

エストロゲンの低下は更年期障害の他に、骨粗鬆症、脂質異常症、高血圧症、冠動脈疾患、精神神経症状、アルツハイマー病などとの関連性がいわれています。



東京女子医科大学  
八千代医療センター  
TOKYO WOMEN'S MEDICAL UNIVERSITY YACHIYO MEDICAL CENTER

