

## 更年期障害について

深川医院 深川 俊太郎 先生

女性の平均寿命が八十歳をこえた現在、閉経後の人生は、三十年以上もあり、文字通り更年期はその後の老年期へ向けての人生の折り返し地点です。それをどのように受け止め、過ごすかによって、今後の人生の質は異なったものになるのではないのでしょうか。

更年期を迎えると、女性の支えであるエストロゲンという女性特有のホルモンの分泌が急激に減ります。このことにより、さまざまな症状がでてきます。例えば、のぼせ、ほてり、発汗、関節痛、動悸、息切れ、めまい、手足の冷え、頻尿、肌荒れ、肩凝り、便秘、下痢、腹痛など一般に更年期障害と呼ばれる症状や、尿失禁、性交痛などがあります。

また、最近明らかにされてきた骨粗しょう症や脂質代謝異常による動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、老人性痴呆症などにもエストロゲンが大きくかかわっているといわれています。したがって医療の立場から、中高年女性の健康管理を考える場合には、エストロゲンの低下、欠乏の影響をいかに調節できるかが問題となっています。

そこで足りなくなったエストロゲンを補うことにより様々な症状を改善しようとするのがホルモン補充療法なのです。しかし、バランスの取れた食事や運動、十分な睡眠を含めた規則正しい生活はなによりも大切なことです。更年期にさしかかったら自分の体がどのような状態にあるのか知るためにも、女性の体の専門家である産婦人科医にご相談ください。

---