

更年期障害

女性ホルモンのコントロール

山口 医院

山口進久 先生

成熟して最盛期にあった身体が老年期にさしかかると、肉体的機能が衰え、自律神経とともに全身のコントロール役をしている内分泌系の働きが低下するため、いろいろな失調現象が現れ始めます。これを「更年期障害」といいます。

特に、女性は更年期になると卵巣の働きが低下し、女性ホルモンの急激な減少と心因的ストレスによって、不定愁訴とよばれる一定しない症状が身体のあちこちに現れます。

主な症状としては、顔のほてり・のぼせ・手足の冷えなどの「血管運動神経障害」、肩こり・腰痛・関節痛といった「運動器系障害」、頭痛・めまい・不安・不眠・イライラ・うつ状態といった「精神神経障害」、手足のしびれ・感覚の鈍りといった「知覚障害」とさまざまです。

顔のほてり・のぼせに関しては、その強さや回数・時間が人によって異なるために、それが更年期によるものではなく、疲労などが原因で起きているものと思いがちですので、注意が必要です。

現在、更年期障害の治療法としては、精神安定剤や抗うつ剤、自律神経調整剤や漢方薬などの投与による「薬物療法」をはじめ、卵巣から分泌されるエストロゲンが減少することによって起きる更年期の諸症状を、エストロゲンを補うことによって症状を改善させる「ホルモン補充療法」があります。さらに、「薬物療法」以外にも、カウンセリングを取り入れた「心理療法」なども行われています。

更年期は、誰もが経験する人生の通過点であり、決して病気ではありません。ですから、自身をいたわりながら、明るく行動・生活をすることによって、意外と簡単に乗り越えることができます。前向きな気持ちで更年期という問題に立ち向かっていくことが、更年期障害を克服する一番の治療法と言えるのです。