

(特集1)

更年期障害 切り抜けよう。

他人から見ると深刻でないけれど、
当人にとっては非常に深刻なことってありますよね。

今回採り上げる「更年期障害」は、まさにそんな疾病です。

編集／医師35人の合同編集委員会

事務局／ロハスメディア

監修／熊本悦明 札幌医科大学名誉教授

黒田優佳子 黒田IMR院長



「人」 問五十年、下天のうち
をくらぶれば…」とい

うのは、織田信長でお馴染み
「敦盛」の一節ですが、いまや
人生85年時代、老境に達して
なお、何かに挑戦することは
決して珍しくなくなりました。
信長もビックリの時代です。

更年期をいきいきと過ごす
ためにも、壮年期からスムー
ズに移行したいところ。しか
し、この移行の「更年期」に、
症状の重い軽いはともかく、
誰もが通り抜けなければなら
ない精神的・肉体的な変調が
あります。

それが更年期障害。

一般的な検査では特に異常
は出ませんが、原因の分から
ない苦痛は強く感じてしまっ
のが人間の性。逆に異常なし
だからと甘く見ていると、本
当に健康を損ねてしまうこと
もあります。上手にやり過ご
してQOL(生活の質)を維
持できるかどうかは、『敵』を
よく知ることにかかっています。



一体何が起きていているの？

な ぜ壮年期から老年期に移行する時期に様々なトラブルが出てくるのか。今回は単刀直入に、この説明から始めることにしましょう。

性ホルモンの分泌が減って体のバランスが崩れると共に、その乱れをカバーする脳の機能も衰え始めており、自律神経がバランスを崩してしまうから、というのが一般的な説明です。

何のことだか今ひとつ分かりませぬ。性ホルモンとは何か、それがどうして減るのか、なぜ自律神経までバランスを崩すのか、頭の中が疑問だらけになったのではないのでしょうか。順に説明します。

性ホルモンとは、読んで字のごとく、体や心を男性らしく

く、あるいは女性らしく形成させる（性差を生じさせる）働きを持ったホルモンのことです。ご想像の通り、男性ホルモンと女性ホルモンに分けられます。ただし、男性の体内に女性ホルモンも存在しますし、その逆もまた真です（コラム参照）。

最近、更年期障害は男性にも起きるといって考え方が一般的になってきましたが、性ホルモンの減少が急激に起きるのは女性の方です。このとき月経不順や閉経も同時に起きるので、更年期に性ホルモンの減る理由が見えやすくなります。

つまり性差を生じさせる性ホルモンが存在する究極の理由は、子どもを産むのに都合良い心身状態をつくるためと考えられ、子どもを産める年代を過ぎると、性ホルモンも「お役御免」になるということです。と同時に脳の機能も衰えてきます。寂しいことではありますが、資源に限りあ



る中で生物が連結と命をつないでくるには、生殖年齢を限った方が合理的だったのかもかもしれません。

性ホルモンは様々な場面で体組織の維持にも働いている（表参照）ので、性ホルモン不足が体調不良となって表れます。

さらに影響は、身体面だけにとどまりません。この性ホルモンの分泌を制御しているのは、脳の視床下部という器官です。視床下部は同時に、脈拍や血圧といっ

た基本的な体の働きを制御している自律神経も司っています。喜怒哀楽の感情を制御する働きもあります。

要するに、あらゆる心身現象の司令塔が脳の視床下部に集まっており、内分泌系の乱れを自律神経系や情操系でカバーしようとするのですが、ストレスによって脳の働きが

抑制されたり脳そのものが衰えたりすると、調節がうまくいかず、自律神経失調や心身症に至るといわれます。

これが更年期障害です。男性の場合も、性ホルモンの減少が徐々に起きていて、むしろストレスが強く影響しがる点を除けば、基本的なメカニズムは同じです。

ホルモンとは、こういう物質です。

体の働きを制御する命令伝達経路には、神経系（神経経由）と内分泌系（血管経由）とがあります。神経を通して命令を伝えるものを神経伝達物質、血管を通して命令を伝えるものをホルモンと呼びます。

神経系は細かく精密な制御を得意としますが命令を持続させるのが不得手です。内分泌系は、精密な制御は不得手なもの、比較的長い時間にわたり大きな作用を得ることができます。

ホルモンは、「たんぱく質・ペプチド」系と「アミン」系、「ステロイド」系とに大きく分けられます。性ホルモンはステロイド系で、原料はコレステロールです。

性ホルモンの主なはたらき

男性ホルモン

- たんぱく質を筋肉や臓器に変える
- 皮脂の分泌を促す
- 体毛の発育を促す
- 性欲を高める

女性ホルモン

- 月経や妊娠をコントロールする
- 骨を丈夫にする
- 血管を健全に保つ
- 肌や髪を美しく保つ

どんな症状が出るの？

前

項で説明したように、更年期障害には①性ホルモン減少による身体変調②内分泌制御系と神経制御系のバランスが崩れることに伴う自律神経失調とそのおおりを受ける心身症という二つの側面があります。

お気づきかもしれませんが、②は神経系がホルモンの減った状態に慣れば回復するものです。だから更年期障害は一過性であると言われてきました。しかし実は①の方は加齢現象なので一過性ではありません。

女性の場合、性ホルモンが急激に減るため、①と②が同時に起きて激しい苦痛となるのが一般的です。対して男性

の場合、性ホルモンの減少が穏やかなので①の苦痛は軽めです。その代わり、比較的刺激の大きい環境で脳の働きが抑制されていることが多いため、②が深刻化することも少なくありません。

具体的にどんな症状が出てくるかは、表をご覧ください。実に多岐に渡ることがお分かりいただけると思います。

気をつけていただきたいのは、症状が当てるまるからといって、更年期障害と決めつけて放置しないでほしいということ。同様の症状の出る疾患は他にもたくさんあり、もし他の疾患だったら、それに合った治療をすることで、劇的に症状が改善する可能性があります。

更年期障害という診断がつくには、自覚症状があり、ホルモン量の低下がみられる他は、検査データに特に異常がなく「他の疾患ではない」という条件になります。

体調節知覚

のぼせ

(ホットフラッシュ)

動悸

異常な発汗

冷え

運動知覚

しびれ

凝り筋肉痛

関節痛

更年期障害の主な症状

精神・神経系

頭痛

めまい

耳鳴り

不眠

不安憂鬱

泌尿器・生殖器系

頻尿

排泄時痛

外陰部のかゆみ

不正出血

性欲減退

性交痛

後症状

骨粗しょう症

高脂血症動脈硬化

うつ病

認知症



こんな風に治療します。

更

更年期障害は、人によって原因が様々ですから、誰にでも同じような治療が行われるというのではなく、原因のどこに着目するか、患者さんが一体どうしたいのかによって治療法も様々です。

まず、性ホルモンが足りないのが諸悪の根源なら、それを補えばいいじゃないか、というホルモン補充療法は素人にも理解しやすいシンプルな考え方です。ホルモン補充でいつまでも若々しくいられるかも、と期待する方も多いのではないのでしょうか。

ただし、性ホルモンにはが

んを成長させる働きがあり（コラム参照）、無制限に使えるといいものではありません。加齢と共に性ホルモンが減ること自体は自然現象なので、若い時と同じ量にするようなことは目標にせず、あくまでも数カ月程度、自律神経が対応できる程度にまで減少を緩やかにするとの位置づけになります。

後で詳しく述べますが、一過性の改善だけでなく、骨粗しょう症を予防するため、女性ホルモンのエストロゲンを長期間にわたって使用する場合もあります。

次に、バランスの崩れに着目する場合は、バランスの考え方が根底にある漢方のお出番でしょうか。ホルモン療法が向かない、あるいはホルモン療法を行いたくない場合などには、「加味逍遙散」や「桂枝茯苓丸」などが有力な選択肢となります。

自律神経さえ正常に働いてくれれば良いのだと考える場合には、過敏に反応していると考えられる神経系を鎮めるか、もしくは反応が落ち込んでいる神経系を興奮させるような薬剤、もしくは全体の神経系全体のバランスを整える

自律神経調整薬を用いることがあります。

精神的な症状をとにかく何とかしたいという場合には、抗不安薬や抗うつ薬、睡眠薬などが用いられます。

臓器に異常があるわけではないのだから、「要は気の持ちよう」と、自力で克服しようとする方もいるかもしれませんがね。ただし、くれぐれも無理はしないようにしてください。

更年期は、単なる肉体的曲がり角だけでなく、同時に自身の退職や子どもの独立、知人との別れなどといった環境変化が起きやすい時期でもあり、そうしたストレスは脳機能を抑制し更年期障害の症状

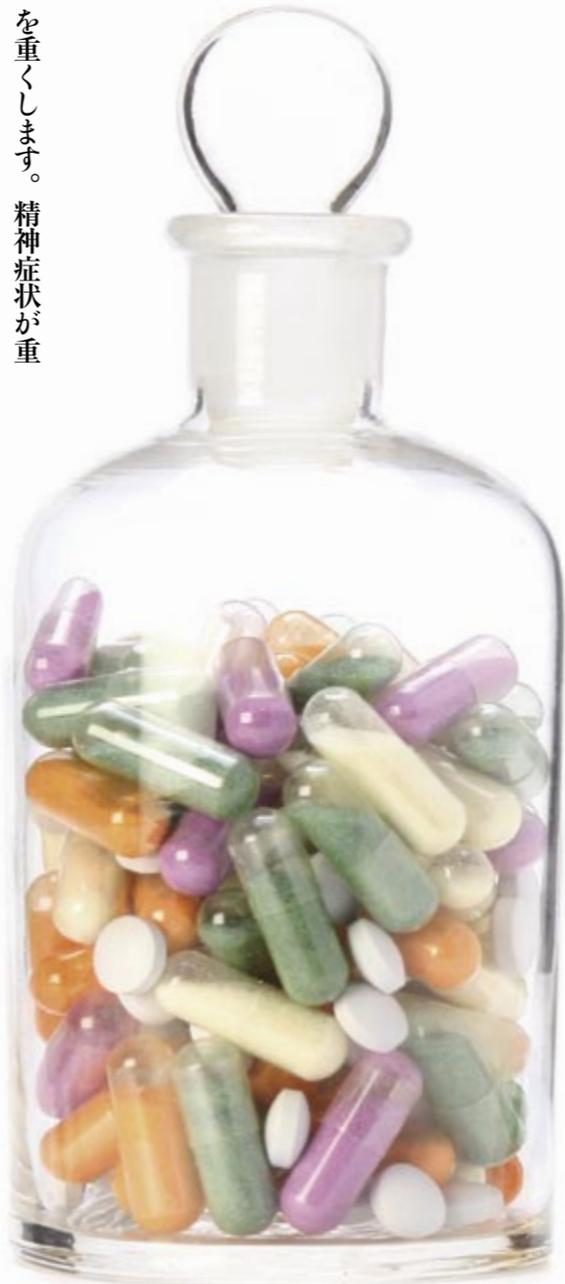
を重くします。精神症状が重くなると、症状に耐える力も衰え、さらに精神に悪影響を与え、さらには悪循環が起きる可能性があります。

本物の精神疾患に発展しないうちに、早めに医師に相談してください。

ホルモンはがんを成長させます。

乳がんの中には女性ホルモンであるエストロゲンがくっつく増殖のスイッチが入ってしまうものがあります。同様に前立腺がんは、男性ホルモンのテストステロンなどによって増殖が活発になる場合が多いのです。

このため、これらのがんが見つかった場合、再発や成長を防ぐために、増殖させるホルモンを打ち消すような物質を体内に入れたり、ホルモンを分泌している器官を取り除いてしまったりという療法が選択されることがあります。



気をつけたいのは 更年期の後です。

以 上お読みいただいたくるとお分かりと思いが、更年期障害は決して「気のせい」や「怠けている」のではなく、また女性だけに限られた話でもありません。自分だけであれこれ悩まず、女性は婦人科や心療内科、男性なら泌尿器科や心療内科の医師に相談してください。上手にやり過ぎずサポートをしてもらえるはずです。

また家族、特に配偶者が苦しんでいたら、いずれ自分も同じことに苦しむ可能性があると考え、悩みを共有するよう心がけたいところです。それが、夫婦仲良く老後を過ごす大きなきっかけになるかもしれません。

忘れてならないことは、更

大腿骨といった重要な骨が折れ、そのまま寝たきりになってしまうことです。

骨密度維持には、カルシウムとビタミンD、それに運動刺激が欠かせませんが、更年期以前と同じように過ごしているとカルシウムと運動が足りない危険があります。ことに若いころダイエットを繰り返したような方は、もともと骨密度が低いかもしれませんので、大変な努力が必要になります。

日本人はカルシウム摂取が元々少なめですので、乳製品や小魚などを心がけて摂取しましょう。また、運動しないと骨にカルシウムが固定されませんから、散歩で結構ですので毎日体を動かすようにしましょう。

体を動かすのは、自律神経の乱れを整えるのにも有効です。規則正しい生活とバランスの良い食事、やはり自律神

年期は社会的に大きな花を咲かせる時期であると同時に、来るべき老年期をいきいきと過ごすための準備期間でもあるという事です。準備を怠ると痛い目に遭いかねません。というのが、性ホルモンには体を守る様々な働きがあり、ホルモンが守ってくれない分、自分で心がけて工夫しないと体が弱ってしまうからです。

特に女性ホルモンの力は絶大です。まず、骨にカルシウムを固定して強さを維持する(骨密度を維持すると言います)働きがあります。だから女性ホルモンが減ると、あつという間に骨がスカスカになっていきます。骨粗しょう症です。この恐ろしいところは、ちよつと転んだ程度で背骨や

経を整え精神を安定させます。ちなみに体内の過剰な素素(たんぱく質の材料)は、体外に排泄される時にカルシウムを道連れにします。運動もせずに肉類ばかり食べているようだと危険信号が点灯してしまいます。

肉類の食べすぎに注意しなければならぬのは、女性ホルモン減少が血中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化にもつながるからです。お腹回りが太り気味の方はメタボリックシンドローム(先月号参照)も気をつけたいといけません。動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。老後をいきいき、どころではありません。

女性ホルモンには、さらに脳の記憶力を強化する働きもあるのではないかと最近言われるようになってきました。その説が正しいなら、更年期には認知症への備え(7月号

参照)も始めた方が良いでしょう。ことになりません。

過剰な飲酒や暴飲暴食を避けつつ、毎日いきいきと体を動かす。今回も最後にたどり着いたのは、毎度お馴染みの心がけでした。



playmobil ©2007 geobra Brandstätter.
 PINOCCHIO® プレイモビービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
 ●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
 ●http://www.playmobil.co.jp
 株式会社アガツマ