

# 自分のからだのこと、知っていますか？

厚生労働省において、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

40代、50代の女性に多い「更年期障害」の症状や対策について、対馬ルリ子先生からご寄稿いただきました。男性の更年期障害の対策についても触れていただいております。

更年期世代の方もこれからの方も是非ご覧ください。

職員福祉局職員福祉課

## 男女の更年期障害とその予防や対策

医療法人社団 ウイミンス・ウエルネス  
女性ライフクリニック銀座・新宿理事長

産婦人科医師・医学博士 対馬 ルリ子

### 自分のからだのこと、知っていますか？

閉経前後の一〇年間を指す更年期は、その後の老年期に向かって女性の体とところが大きく変化していく時期です。閉経の平均年齢は五〇歳過ぎごろですので、一般的には四五～五五歳くらいの間を更年期と考えてよいと思います。

この時期には、九割以上の女性が不眠、倦怠感、イライラ、関節痛、のぼせや発汗など、不定愁訴あるいは自律神経失調症状と呼ばれる様々な不快症状を経験します。しかし、なんとなく我慢していたり、症状があっても自己流で対処していたり、病院で検査しても何ともないと言われたり、あるいは歳だから仕方がない、と諦めている人も多いのでは？

しかし、一〇〇年とも言われる現代人の長い人生にとって、更年期は最も充実した

い、大切な折り返し地点です。仕事、子育て、介護などの役割だけではなく、趣味や生きがいを持って、健康に自分らしい日々を過ごしたいもの。まずは、自分の内側で起こっている性ホルモンの変化と、それに伴って変動するからだところの働きについて知りましょう。

### ホルモンって何でしょう？

ホルモンは、血液中に微量に存在し、標的臓器で働く物質です。からだ全体を巡り、ホルモン受容体という、「働くポイント」で作用します。

ホルモンは、何十という種類があつて様々なからだの調整をしているのですが、女性の心身の変化の鍵を握っているのが女性ホルモン。卵巣から分泌されるエストロゲン、そしてプロゲステロンです。

卵巣の働き、排卵がなくなってくる四〇歳代後半になると、エストロゲン分泌が急激に減って脳のホルモン指令塔、視床下部が混乱します。視床下部は、身体中のホルモンと自律神経のバランス司令塔です。で、自律神経の調子が悪くなり、頭痛、のぼせや発汗、めまい、動悸、不眠や情緒不安定などが起きやすくなります。これが更年期症状です。

ホルモンの変化に弱い人は、つわりも、月経前症状も、産後の体調不良も起きやすいのですが、ホルモンが変動しても何も自覚症状が出ない人でも、この時期には、血圧が上がったり、コレステロール値が上昇したりと、急に健康診断で異常が出るようになります。これも、更年期Ⅱ女性ホルモン低下に伴ってよく起こる変化です。

エストロゲンや脳の指令ホルモンの値は、血液検査で分かります。しかし、一度測定してエストロゲンが低下していないからといって、「更年期症状ではない」とは言えません。しかし、更年期障害と違っていたら、甲状腺ホルモンの異常だったり、貧血や免疫異常だったり、女性に多い別の病気を発症していることもありますので、早めに婦人科に相談して検査を受けながら、更年期以降にも役立つような、様々

な知識と治療について学んでいきましょう。

### 現代女性と更年期

昔、女性の健康問題と言えば妊娠出産の問題で、女性の一生は出産と育児、家事に費やされ、寿命も短かったたので、女性たちは更年期や更年期以降の人生のことを考える余裕はありませんでした。

現代女性のライフスタイルは、昔と比べてすっかり変わっています。高学歴になり、職業を持つことが普通になり、出産しない女性も増えました。また、忙しいので栄養バランスが偏りやすく、運動不足やストレスの多い生活を強いられるようになりました。更年期は、仕事の上でも最も忙しく、しかも家庭や親の面倒を見ている人も多くいます。その上、体調が揺らぎやすい。これまで「頑張り」で乗り切ってきた頑張り屋さんたちも、健康を、人生を、見直す時期なのです。きちんと準備し、ヘルスリテラシーを上げてケアをしなければ、乗り切れないと言えます。

### 更年期症状とその対策

更年期症状の代表が、不定愁訴の数々で

す。

最近なんだか調子が悪いなあと感じたら、SMI（簡略更年期指数）をつけてみましょう（次頁図参照）。五〇点以上になった方は、更年期「障害」のレベルです。大分つらいと思います。もし、本当の更年期でなかったとしても、かなりつらいですよ。ね？SMIをつけてみるまで自分のつらさに気がつかなかった、そんなものだと思います。という方が多いですが、まずは自分が我慢していることに気がつきましょう。SMIは、更年期症状がどれぐらい出ているかをざっくり評価する目安です。二五点以下は問題ないのですが、二六〜五〇点は注意レベル、五一点以上は対策が必要です。受診して相談してください。

当院では、これ意外にSRQD（ストレスや抑うつ傾向について調べる簡易テスト）も併用しており、体調不良とメンタルストレスを両面から見るところから診療を始めます。

更年期症状は、エストロゲンの減少が原因ではありますが、ホルモンの減少速度や変動以外にも、環境や心理的な要因が大きく作用することが多いからです。例えば、小さなことを気にする性格か、もともとストレスに弱いかどうか影響しますし、子

## 図 簡略更年期指数 (SMI)

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。  
どれか一つの症状でも強く出れば「強」に○をしてください。

症 状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

### 【更年期指数の自己採点の評価法】

- 0～ 25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26～ 50点 食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51～ 65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。
- 66～ 80点 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

出典:小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価 (1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

どもの自立や親の介護、職場の人間関係、夫の病気などの環境因子も影響します。

ホルモンを調べ、婦人科検診を受け、心臓疾患や甲状腺異常や関節リウマチなど重大な病気がないか一通り調べただけで安心して、気分がよくなる人もいます。

また、抱えているストレスの原因について話しているうちに、自分を見つめることができるようになり、安心して睡眠が取れ楽になることもあります。

ストレス耐性が落ちる（小さなことにこだわり、クヨクヨ、イライラしやすくなる）のも更年期症状の一つですよ。そう聞くと、自分の性格が悪くなったとか、不寛容な自分が許せないとか考えなくてもよいのだと安心する人もいます。

からだチェックに加えて、自分のところと環境がどのような状態なのか、じっくり見てみましょう。無理せず家族に打ち明けたり、医師に相談したりと、周囲の力も借りましょう。

### 更年期治療の役割、HRT

女性ホルモンの減少は、薬剤で補充することができません。通称HRTと呼ばれるこの療法は、エストロゲンの減少を緩やかに

し、更年期の不快感を改善します。気分が明るくなる、皮膚につやが出る、体に若々しさが戻るなど、アンチエイジングとしても使用されます。骨粗しょう症や、高脂血症（高コレステロール）の予防にも使用されます。

副作用に関しては、（子宮内膜に作用するため）不正性器出血がよく見られます。また、使い始めに、軽い嘔気や乳房の張りを感じる人がいますが、すぐに症状は消えていきます。HRTのために太るということはありません。

HRTには、内服以外にもジェル剤やパッチ剤など経皮吸収型のHRTもあります。いずれも健康保険が適応されます。使用方法も様々あり、エストロゲン製剤と黄体ホルモン剤との併用で周期的に出血させる方法、黄体ホルモンを付加したデバイスを子宮内に挿入しほとんど出血をなくす方法（五年間留置）など、ホルモン剤のいくつかの組み合わせや、ホルモン量や種類がいろいろあります。ホルモン量を多く、あるいは長く使うと乳がんのリスクが上がってきますが、もともと更年期世代は、乳がんリスクが高い世代です。HRTの使用もリスクはほぼ変わりません。乳がん検診は毎年きちんと受けましょう。

### HRT以外の更年期治療

いっぽう、黄体ホルモンを併用すると出血がありますが、子宮体がんのリスクが下がります。また、HRTをやっている人は、やっていない人より大腸がん、肺がん、胃がんのリスクが低いというデータが出ています。骨粗しょう症も改善し、骨折率も四割低下します。上手に女性ホルモン薬を使いましょう。

更年期治療のもう一つの大きな柱は、漢方薬です。HRTと並んでよく使われる治療法で、保険で処方されるエキス剤もあります。

よく使われるのは、駆瘀血剤の当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸。これらは、更年期治療の基本になる三大漢方で、それぞれ、体力がなくて冷える人、自律神経やメンタルが不安定な人、のぼせや頭痛、肩こりがひどい人に効きますが、漢方では、虚証、中間証、実証と違って、体力や体質の特徴で分けていきます。漢方薬はホルモンが入っているわけではないのですが、体質に合っていると、体質や気質を改善し症状が楽になります。

他に、疲れやすい人には補中益気湯、人



参養榮湯などの補劑などがよく使われ  
ます。仕事から帰宅してぐったりして何も  
する気が起きない時、補中益氣湯を飲むと  
むくむくと元気が出るとか、抑肝散を飲む  
と眠れるとか、悲しくてさめさめ泣いて  
いた人が柴胡桂枝乾姜湯を飲んだ途端に  
つこり、ということも漢方では経験しま  
す。しかし、誰もが目に見える効果があ  
るわけではないのが漢方の特徴です。当  
院でのデータでは、HRTは八割九割の  
方が効果を感じましたが、漢方では四  
割五割というところでした。しかし、  
HRTの副作用（むくみや嘔気、乳緊な  
ど）が漢方併用で改善することも多く、  
組み合わせもよい効果を生みます。

ピルには副作用があると思込んでい  
る人が多いのと同様、漢方には副作用が  
ないと思込んでいる人が多いのですが、  
漢方でも蕁麻疹や嘔気など副作用が出  
ることがあります。主治医と相談しな  
がらその人にあった薬劑、種類、量、  
組み合わせを決めていくのがよいで  
しょう。

他に、イソフラボン、ザクロ、プ  
エラリーアミロフィカなどの植物性  
エストロゲンも弱いエストロゲン作  
用を持っているので症状を改善する  
ことがあります。鍼灸・整体・気功  
などの代替療法も、からだの緊張を

ほぐして血流を良くし、自律神経を  
整える効果があります。更年期の心  
身のメンテナンスのために生活に取  
り入れていている人も多いかと思  
います。

しかしなんとと言っても大事な  
のは、これまでの生活や人生観の見  
直しです。ちゃんと寝る、休む、食  
生活を改善するなどが大事です。

ビタミンやミネラル（野菜や海藻、  
玄米、塩）、タンパク質や食物繊維  
（肉・魚・野菜・海藻・キノコなど）  
が現代の日本人には足りていま  
せん。特に、忙しい人、ストレスが  
多い人は、疲労を回復し脳や神経、  
皮膚や粘膜を再生させるビタミンB  
群やミネラル（鉄、カルシウム、亜  
鉛、マグネシウムなど）が圧倒的に  
足りていません。しっかりとサプリ  
でも摂ってください。サプリは「栄  
養補助食品」です。科学的に栄  
養摂取いたしましょう。

そして、運動。これはどんな年齢  
の、どんな状態の人も（急性の炎症  
や病氣治療で安静が必要な人以外）  
治療として有効です。これまで安  
静しかないと思っていた腎臓病、心  
臓病、肺疾患、脊髄損傷、また、  
手術直後の人でさえ、段階を踏ん  
で運動をしていけば、機能も回復し  
気分や代謝も良くなり全身状態が  
改善します。Exercise

is Medicineと言われます。更年期  
症状も運動していると軽くなり、  
痛みやつらさも軽減し、うつや不  
眠もなくなっていくので、す。

いずれも大事なことは、かかり  
つけの医師と相談しながら、また  
検査や検診をきちんと受けながら、  
自分に合う薬とセルフケアの組み  
合わせを見つけていくことです。そ  
れも、年齢や生活や合併症の状態  
によって、処方が変わっていくのが  
普通です。あなたのヒストリーや  
あなたの生活、あなたの人生の目標  
をよく理解しているかかりつけの  
医師を早めに見つけて健康パート  
ナーにしてください。

### 男性の更年期とその対策

男性と女性は、更年期の現れ方や  
時期も異なっています。

女性にとつて更年期は、卵巣の働  
きが衰え女性ホルモンが急激にゼロ  
になっていく時期です。変化は比  
較的に急に現れ、数年をピークに  
徐々に落ち着いていきます。年齢  
としては四九〜五四才ぐらいが  
ピークです。いっぽう男性は、精  
巣が精子を作り続けているので男  
性ホルモンが急激に落ちること  
はないのですが、男性更年期は、  
社会的

な役割が変化する五〇歳代後半〜六〇歳代と言われます。もちろん男性ホルモンの低下もあるのですが、もともと女性に比べるとメタボリックシンドローム（肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症）が多いので、心臓血管系の老化リスクがあると言えます。メタボ予防のために運動をし、生活に気をつけて、体重と血圧のコントロールをしましょう。今の企業健診、特定健診は、ほぼ「働く男性」向けの健診です。必ず受けて必要な人は保健指導を受けましょう。

男性更年期も、不眠、動悸、ほてりや発汗、イライラ、落ち込み、倦怠感や易疲労など、女性と同じような症状が起きます。うつも発症しやすい時期でもあります。意欲の低下やうつ傾向が出てきたら、躊躇せず心療内科や男性泌尿器科を受診し、薬剤治療（抗うつ剤や睡眠薬、男性ホルモン補充治療など）とカウンセリングを受け、心の偏り（頑張らなくてはならない、休んでは負けだなど）を是正しましょう。

**ダイバーシティと上手な現代社会のくらし方**

更年期は男女ともに、これから迎える老年期への備えをする時期です。老年期の最も大切な財産は、自分の心身であり、健康

なライフスタイルであり、コミュニティ（家族や友人、近所で助け合う仲間）です。子どもが減り、寿命が伸びている今、中高年が日本社会の中核です。若い人、外国人、障害者、女性も男性も助け合って健康で幸せな社会を作っていくかねばなりません。柔軟でエネルギーに満ちた心身は普段の生活で培っていくものです。更年期はそれを気づかせてくれる絶好の機会ととらえましょう。

（つしま・るりこ）



つしま るりこ  
**対馬 ルリ子**

**Profile**

女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長 産婦人科医師・医学博士  
周産期学、ウィメンズヘルスが専門。1984年弘前大学医学部卒業後、東京大学産婦人科教室助手、都立墨東病院総合周産期センター産婦人科医長を経て、2002年ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック（現 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座）開院。産婦人科、内科、乳腺外科、心療内科、泌尿器科等で協力して全人的女性医療に取り組む。女性の生涯のかかりつけ医としてトータルな健康支援に取り組んでいる。2003年女性の心と体、社会との関わりを総合的にとらえNPO法人「女性医療ネットワーク」設立。全国約600名の女性医師・女性医療者と連携して活動し、様々な情報提供、啓発活動や政策提言を行っている。2012年新宿伊勢丹内に女性ライフクリニック新宿開院。2017年日本家族計画協会「第21回松本賞」受賞。2017年デーリー東北賞受賞。2018年東京都医師会・グループ研究賞受賞。また、2020年に日本女性財団を立ち上げ、「女性の生涯の心身と社会的なウェルビーイングを支援する」というテーマで活動中。