

A L P S

HEALTH

更年期との 付き合い方 【女性編】

女性の体は、その一生を通していくつかの大きな節目を迎えます。初経、妊娠・出産、閉経。こうした女性の体の変化に大きく関わっているのが、女性ホルモンです。女性が健康な状態で妊娠、出産、育児ができ、健康な子どもを育てるために、女性ホルモンは様々な形で女性の体を守っているのです。

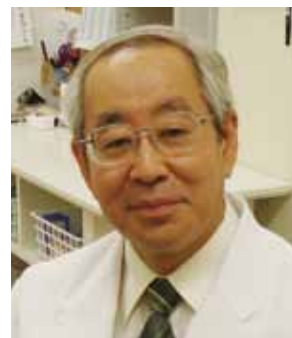
卵巣から分泌される女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類がありますが、女性の健康を支えている主役はエストロゲンです。それに対し、プロゲステロンは妊娠の成立と維持に重要な働きをしています。エストロゲンの働きを図1に示しますが、図に示すようにまさにエストロゲンは女性の全身に作用して女性の健康を維持

しているのです。

女性ホルモンが潤沢にあった性成熟期から、女性ホルモンが失われてしまう更年期へ。いままで女性の体を守っていた女性ホルモンが更年期に急激に減少してしまうのですから、女性の体には様々な変動がおきてきます。一般的に更年期は、閉経の前後5年くらいをさします。女性の平均閉経年齢は50歳前後ですから、45歳から55歳くらいまでが更年期とされています。更年期障害も、この期間を中心に出てきます。

更年期障害はどうして起るのか

女性ホルモンが分泌される命令系統は、視床下部↓下垂体↓卵巣というように、上位から下位におりて行きます。視床下部は性腺刺激ホルモン放出ホルモン（GnRH）



有澤 正義

ありさわクリニック院長

【ありさわ まさよし】1951年東京生まれ。1977年、慶應義塾大学医学部を卒業し、産婦人科を専攻。生殖ホルモンの脳内作用の研究で医学博士号取得。1985年、テキサス大学生理学教室に2年間留学。サミュエル・マッキヤーン教授のもとで神経ペプチドの研究に従事。1977年、平塚市民病院産婦人科主任医長となり、婦人内分泌代謝外来（更年期外来）を創設。2002年、神奈川県平塚市のJR平塚駅前に「ありさわクリニック」を開業、現在に至る。著書に『更年期を知らば心とカラダはこんなに楽になる』（現代書林出版）がある。産婦人科認定専門医、日本東洋医学会漢方専門医。

を分泌して、下垂体を刺激し、これを受けて下垂体は性腺刺激ホルモン（LHとFSH）を放出して卵巣を刺激し、女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）の分泌を促します。しかしこの命令系統は一方的ではなく、下位からフィードバック機能が働きます。卵巣から女性ホルモンが分泌されると、その情報が脳に伝わり、視床下部は下垂体に働いて性腺刺激ホルモンの分泌を調節します。性成熟期ではこの命令系統が円滑に機能して、周期的な月経が形成されています（図2）。

ところが、更年期になり、卵巣機能が衰えて卵巣からの女性ホルモンの分泌が減ると、何とか分泌を促そうとして視床下部と下垂体が指令を過剰に出します。視床下部↓下垂体系がヒートアップしてしまうのです。視床下部は自律神経をコントロールす

図1 エストロゲンの働き

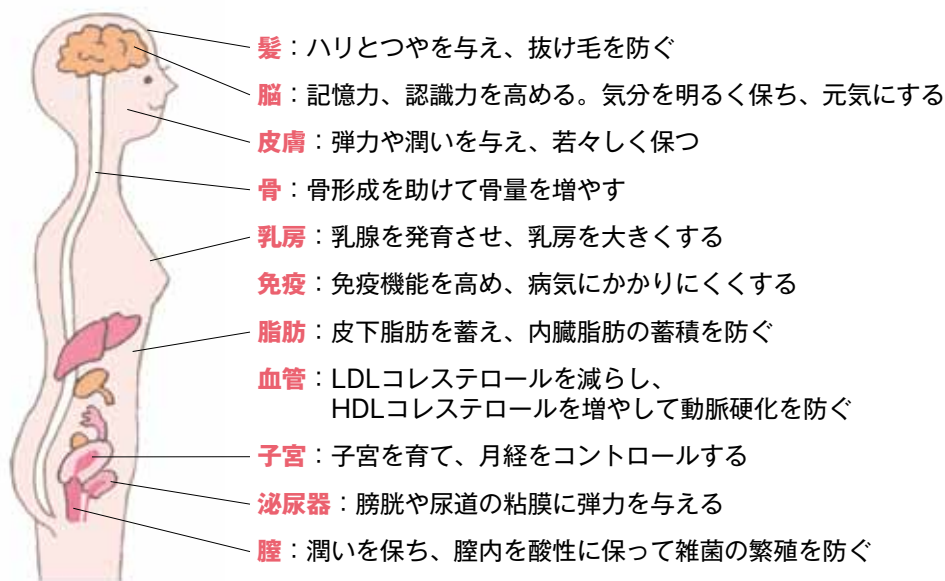
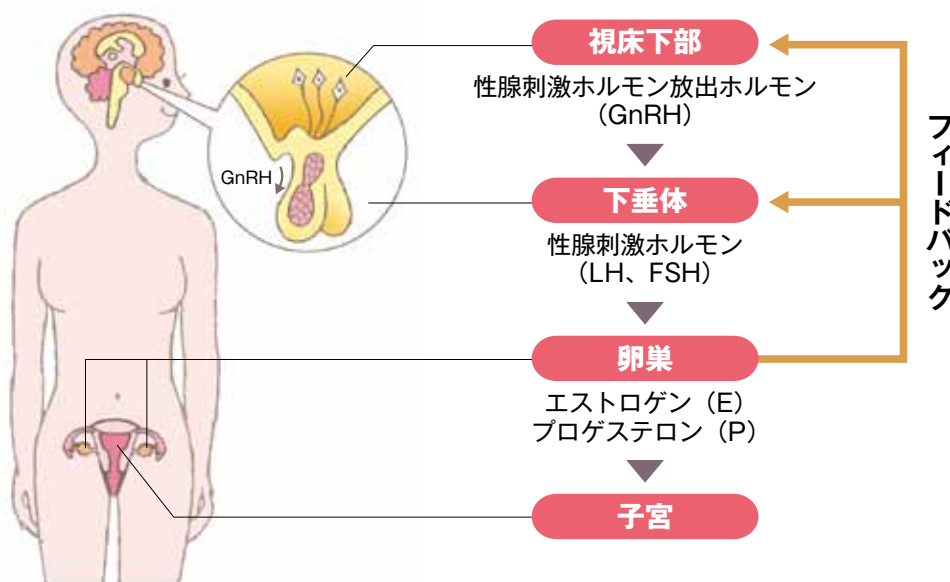


図2 女性ホルモンが分泌される仕組み



中枢でもあるため、視床下部が過剰に働いて乱れると自律神経の中枢にも乱れが生じ、様々な症状が起こってきます。女性ホルモンの減少に伴う、その保護作用の消失と同時に、こうした自律神経の失調が加わり、そこに社会的要因や心理的要因が複雑に絡んで、更年期障害が引き起こされます。

更年期に起こる様々な症状

更年期には、多岐にわたる症状が複雑にからみ合いながら出てきます。人によって、また同じ人でも時期によって、訴える症状が違ってきます。症状の程度も、治療が必要なくらい重い人から、ほとんど気になら

更年期の症状は4つに大別される

更年期障害は、よく「不定愁訴」といわれます。不定愁訴とは文字どおり、「定まらない訴え」のことです。日によって出る症状が違ったり、同じ症状でも強さが違います。

しかし、患者さんが訴える症状はだいたい、次の4つの中にまとめられます。不安、イライラ、うつに代表される「精神神経症状」、のぼせ、ほてりに代表される「血管運動神経症状」、しびれや冷えに代表される「末梢循環障害」、そして尿もれや膣萎縮が現れる「泌尿・生殖器症状」です(図3)。

①精神神経症状

エストロゲンは中枢神経のような高次の脳に対しても影響を及ぼし、心や体を元気にする作用があります。したがってエストロゲンが減少すると、不安、憂うつ、無気力、不眠、イライラ、興奮しやすい、怒りっぽいといった精神症状や、食欲不振、吐き気、便秘などの自律神経失調症状が現れてきます。更年期にイライラやうつの症状が多いのは、高次の脳にもエストロゲンが作用しているのが一因です。

②血管運動神経症状

視床下部の過剰反応として現れる代表的な症状が、血管運動神経症状です。のぼせ、

ないほど軽い人まで、千差万別です。

図3 更年期障害のさまざまな症状



③末梢循環障害

末梢循環は自律神経に支配されているため、自律神経の乱れは末端の血行障害を引き起こします。肩こり、腰痛、手足のしびれ、手足の冷え、皮膚のかゆみなどが代表的なものです。

④泌尿・生殖器症状

女性ホルモンがなくなると、外陰部、膣、子宮などが萎縮してきます。女性ホルモンには組織にうるおいや弾力をもたらす作用がありますが、それが消失するため、乾いて萎縮してしまうのです。そのためちよつとした刺激で炎症をおこしやすく、萎縮性陰炎や無菌性膀胱炎などになりやすくなります。また、膀胱や尿道を支える筋肉も弱ってくるので、頻尿、尿失禁などの尿トラブルもおきてきます。

症状の重い人、軽い人があるのはなぜ

更年期障害を引き起こす主原因はエストロゲンの減少です。これはどんな女性にも、平等に訪れます。しかし、更年期を迎えた女性が全員、更年期のつらい症状に悩まされるわけではありません。症状が強く現れる人もいれば、軽く終わってしまう人もいます。なぜ症状が強く現れる人と、軽くすむ人がいるのでしょうか。

それは、エストロゲンの減少以外に、環境や性格が影響するからです。更年期障害を引き起こすこの三大要因について、述べ

ておきましょう。

①ホルモン要因

エストロゲンの減少が更年期障害の直接的原因であることは間違いないありますが、人によって卵巣機能の衰えかたや、ホルモンの低下する具合が異なります。また、そういうことに対する感受性も一人ひとり違います。そういう違いが、症状の現れ方に反映されるものと思います。

②環境要因

閉経を迎える50歳前後は、人生の変動期でもあります。子どもが進学や就職などで独り立ちする頃ですし、夫がそろそろ定年退職を迎えるという人もいます。いまの不景気な時代では、リストラの対象になることもあるかもしれません。また、親の介護も重なる年代です。

こうした環境の変化にうまく対応できなかったり、将来への不安などがストレスとなつてのしかかると、更年期の症状も重くなります。

体も心も、環境に適応しやすい人とそうでない人がいます。その個体差が更年期障害の症状に現れるのは、自然なことです。

③性格要因

ご本人の性格も大きな要因になります。几帳面で何ごとも完璧にやろうとする人のほうが、更年期の症状が重い傾向がありま

す。どちらかといえば、ものごとをあまり深刻に考えない、楽天的な性格の人のほうが更年期を軽くやり過ごせるようです。

患者さんを見ていると、それまで一生懸命仕事に打ち込んできて、50歳くらいで管理職になって頑張っている女性が、ひどい更年期障害に悩まされる、というような事例がよくあります。仕事のストレスとまじめな性格が災いして、更年期障害をひどくしてしまうのです。

更年期障害への対処と治療法

更年期障害は病気ではない。そう思って、家族にも友人にも相談せず、1人で我慢している女性が多いのではないだろうか。しかし、つらい症状があるなら、誰かに話してみましよう。話を聞いてもらうだけで気持ちさがらくなります。とくにご主人やご家族の理解は大きな助けになります。症状がひどいと家事もできなくなってしまうが、そのとき家族の理解があれば、精神的な苦痛はだいぶわらぎます。また一人暮らしの女性は、いざというときに何でも相談できる友人がいると心強いものです。ふだんから友人との交流を深め、何でも話せる友だちをつくっておくといいでしょう。

更年期は、家庭や職場にいろいろな変化がおきる時期です。子どもの進学や就職、両親の介護、夫の定年や退職、また自分の仕事などにも変化があつて、何かとストレ

スが重なる時期です。しかしそんなときだからこそ、趣味を持ったり外に出かけたりして、気分を切り替えてください。主体的な生活を送れるようになれば、気持ちにも余裕ができて、環境の変化にも柔軟に対処できるようになります。家にもつてばかりいると、よけい更年期障害が強くなってしまいます。

気軽に専門医に相談することも大事です。いまは治療の選択肢がいろいろありますから、その中から自分に合った治療を適切に受ければ、症状を緩和できます。また、更年期以降の健康管理という点でも、専門医の受診は大切です。

医療機関で行われる更年期障害の二大治療法は、ホルモン補充療法（HRT）、と漢方療法です。これに、その他の薬物療法やカウンセリングを組み合わせていきます。それでは簡単にホルモン補充療法と漢方療法を解説します。

ホルモン補充療法

(HRT/Hormone Replacement Therapy)

更年期障害はエストロゲンの欠乏によっておきる症状ですから、減少しているエストロゲンを補えば症状は消えるという、シンプルなる発想の治療がHRTです。

実際にそのとおりで、この治療はたいへん有効な治療です。のぼせ、発汗、ほてりなど、更年期障害の代表的な症状であるホットフラッシュには、即効的といってもいい

くらい効果があります。

更年期障害は、厳密に言えばエストロゲンの減少ではなく、急激に減少したという「変化」に対して、脳が混乱しておきるものです。ですから、この変動を少しでもやわらげて、体が無理なくその変化に追いつけるようにエストロゲンを外から補充する。それがHRTの治療の目的です。エストロゲンが潤沢にあった状態から、急激になくなってしまった状態に無理なくソフトランディングするための処方、といえばわかりやすいでしょうか。

現在では経口ホルモン製剤のほか、経皮剤（パッチやジェル）も市販されています（表1）。長期に使う場合は、乳がんの発生など副作用面に注意しなければなりません。

漢方療法

もともと漢方薬は、自律神経の失調による不定愁訴などによく使われてきました。複数の生薬を組み合わせて調合するので、多面的な作用を持っており、精神面を含めて全身のバランスを整える働きがあります。また、作用が比較的穏やかなので、女性の体質によく合います。

更年期障害には様々な漢方薬が使われますが、その中で「三大処方」と呼ばれるものがあります。それは「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散」「当帰芍薬散」です。この3つの方剤ではばくことが足りてしまうというくらい使い勝手のよい、基本的な処方です。

表1 おもな女性ホルモン製剤

	剤形		有効成分	製品名	会社名
エストロゲン製剤	経口製剤		結合型エストロゲン	プレマリン	ファイザー
			エストラジオール	ジュリナ	バイエル
			エストリオール	エストリール	持田製薬
	経皮製剤	パッチ剤	エストラジオール	エストラーナ	久光製薬
		ゲル	エストラジオール	ディビゲル	持田製薬 ポーラファルマ
エストロゲン・黄体ホルモン配合剤	経口製剤		エストラジオール レボノルゲストレル	ウエルナラ	バイエル
	経皮製剤		エストラジオール 酢酸ノルエチステロン	メノエイドコンビ パッチ	あすか製薬

***桂枝茯苓丸**
漢方という瘀血（血液のうっ滞）をとる代表的な薬で、比較的体力のある人に用います。桂皮、芍薬、茯苓、桃仁、牡丹皮が配合されており、肩こり、頭痛、のぼせ、ほてり、イライラといった血管運動神経症状によく効きます。

***加味逍遙散**

これもやせ型であり体力のない人に用いる薬です。柴胡、芍薬、蒼朮、当帰など10種類の生薬が配合されており、幅広い作用を持っています。

のぼせ、ほてりを改善し、精神的な落ち込みなどによる不眠、イライラ、不安感など、精神神経症状にもよく効きます。

***当帰芍薬散**

柳腰でやせ型の、体力のない人に用いる漢方です。当帰、芍薬を中心に、川芎、蒼朮または白朮、沢瀉、茯苓が配合されています。

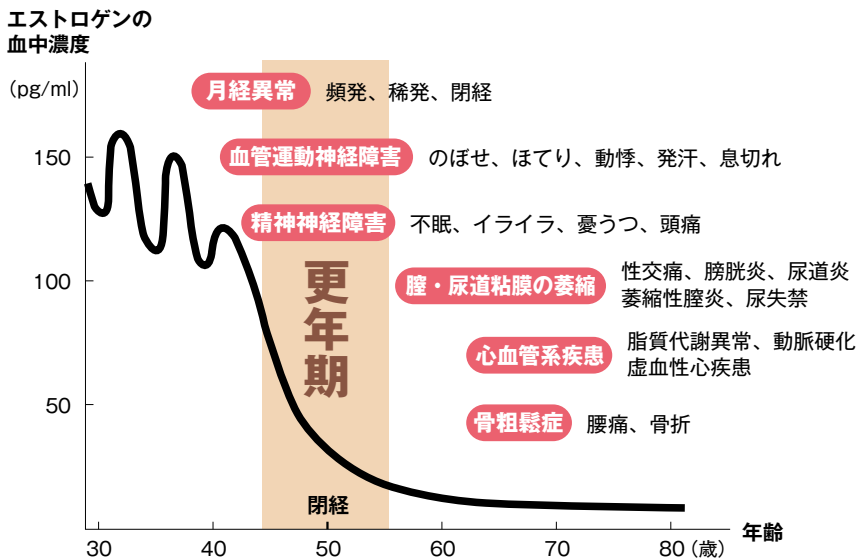
冷え症、貧血、しびれ、肩こり、むくみなど、おもに末梢循環障害によく効きます。

更年期以後の健康管理

前述の図1に示したようにエストロゲンは多様な作用で女性の健康を守っていますが、更年期の後に続く老年期は、この保護作用がなくなってしまう。そのため様々な症状が引き起こされます。図4にエストロゲンの欠乏が引き起こす症状をまとめましたが、その中でとくに重要なのは骨と血管の老化です。

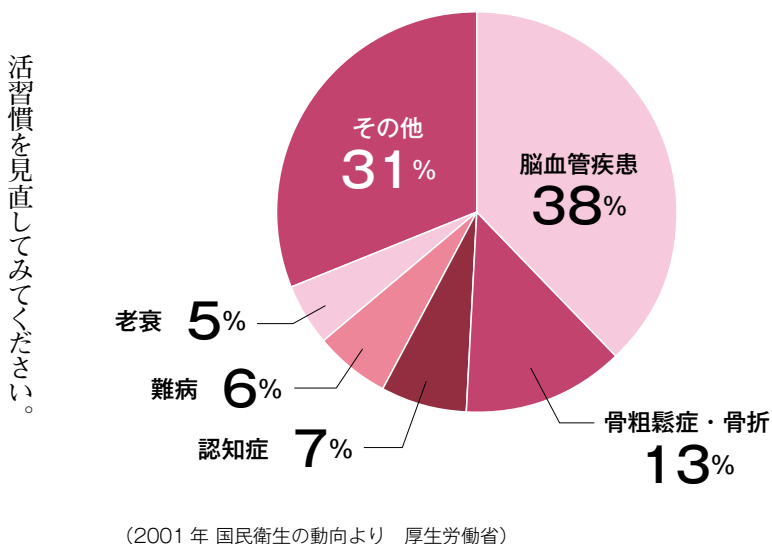
エストロゲンがなくなると骨量

図4 更年期より始まるエストロゲン欠乏症状



が減少し、骨粗鬆症が引き起こされます。また、コレステロールや中性脂肪が上昇し、動脈硬化が進みます。これらが脳梗塞や骨粗鬆症による骨折につながり、寝たきりの原因になります。図5に寝たきりの原因を示しますが、骨と血管の老化が寝たきりの大きな原因になっています。日常の生活では、バランスのよい食事と適度な運動が基本ですが、「骨粗鬆症や動脈硬化を予防する」ということをつねに念頭に置きながら、生

図5 寝たきりの原因



バランスのよい食事と適度な運動を

活習慣を見直してみてください。

「たっぷりの野菜と大豆食品、キノコ類、海藻類、青魚をしっかりとって、動物性脂肪は適度に控える」ということを念頭に、バランスのよい食事を考えてください。食物繊維やビタミン、ミネラルの多い野菜、キノコ類、海藻類。良質のタンパク質やサポニン、イソフラボンなどの機能栄養素が豊富な大豆食品。青魚には、動脈硬化を防ぐ、ドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が含まれています。骨粗鬆症予防に乳製品も十分とってください。

図6 運動の種類と目標運動量



適度な運動も重要です。ウォーキング、水泳、水中歩行などの有酸素運動が基本です。それに筋力トレーニングなどの無酸素運動を適度に加え、十分なストレッチをしてください。運動を行うときは、最初にストレッチで体のウォーミングアップを行い、有酸素運動、無酸素運動を組み合わせて運動し、最後にストレッチでクールダウンするというのが、基本的な流れです(図6)。

無理なくできる運動として、更年期以降の女性を取り入れやすいのがウォーキングでしょう。1日に必要な運動量は、300Kcal程度の有酸素運動といわれ

表2 300Kcalの有酸素運動とは(参考値)

歩行	90分	縄跳び	20分
速歩	60分	バレーボール	45分
ジョギング	40分	卓球	45分
サイクリング	60分	バトミントン	40分
水泳	30分	ゲートボール	150分
水中歩行(ゆっくり)	90分	キャッチボール	50分
水中歩行(速く)	45分	野球	100分
階段(昇り)	45分	テニス	45分
階段(降り)	90分	ゴルフ	1ラウンド
ラジオ体操	75分	サッカー	30分

最後に

ています。これは、1日1時間、ちょっと汗をかくくらいの速歩に相当します(表2)。バランスのよい食事と適度な運動で、更年期を上手に乗り切りましょう。

女性ホルモンが失われる更年期から老年期へ、女性の体の変化とその対処法を駆け足で解説しました。さらに詳しい解説書として拙著『更年期を知れば心とカラダはこんなに楽になる』(現代書林出版)を、ご参考にしていただけると幸いです。