



健康ライフ

更年期かなと思ったら、早めに不安を解消するのがカギ!

～まず自分の状態をしっかり把握しよう～



一人で悩まずに早めに受診を

更年期症状や月経に伴う症状、婦人科系がんなど、女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は年間約3.4兆円、そのうち更年期症状によるものは1.9兆円に上る。2024年2月に経済産業省がこのような試算を発表し、注目を集めています。定年延長など女性の雇用期間も長くなる中、更年期をいかに過ごすかは重要なテーマです。女性のための統合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長の高尾美穂先生に、更年期についての基礎知識や、更年期の症状との向き合い方などについて伺いました。

Adviser 女性のための統合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長 **高尾美穂さん**



医学博士。産婦人科医。婦人科スポーツドクター。働く女性の産業医。東京慈恵会医科大学大学院修了後、同大学附属病院産婦人科助教、東京労災病院女性総合外来などを経て現職。音声配信プラットフォームstand.fm「高尾美穂からのリアルボイス」(<https://stand.fm/channels/5e95843486a7f40577faae1c>)で、「日々をより良く生きる」お話を発信。『悩み・不安・困った!を専門医がスッキリ解決 更年期 そして自りたい自分に近づく方法』(新星出版社)など著書多数。

更年期に突入したサインとは

女性の心と体の健康には、女性ホルモンのエストロゲンが大きく影響しています。卵巣から分泌されるエストロゲンの量は初潮を迎える10代頃から急激に増加し、性成熟期（妊娠や出産に適した時期）の20代から40歳頃までほぼ一定の分泌量が保たれます。40代後半になるとエストロゲンの分泌量は急激に減少し、50歳前後で閉経を迎えるとほとんど分泌されなくなります。

閉経とは、卵巣の活動が停止し、月経が起こらなくなった状態をいい、最後の月経から1年間月経がなかった場合、閉経したと判断できます。

更年期は閉経前の5年と閉経後の5年を合わせた10年間を指し、月経に次のような変化が起こってきます。

- 月経周期が乱れ短くなったり長くなったりする
 - 月経の期間が短くなる（早く終わる）
 - 出血がだらだらと続き、長引く
 - 経血量が少なくなる。大量に出血することもある
- 月経の状態には個人差がありますが、年齢と共に上記のような変化を感じるようになってきたら、更年期に入ったと考えられます。

このような月経の変化は、まだ更年期世代ではない人も、将来のために知っておくと安心です。

更年期症状と更年期障害はどう違う?

更年期の代表的な症状は次のとおりです。

- ホットフラッシュ（ほてり、のぼせ、発汗）
- 動悸、息苦しさ^{どうき}
- 手足や腰の冷え
- 手のこわばり、関節・筋肉の痛み

- 骨密度の低下
- コレステロール値の上昇
- 肌や目の乾燥
- 疲労感、不眠
- イライラ、抑うつ気分

こうした更年期に起こる症状を「更年期症状」といい、「更年期障害」は日常生活に支障をきたすほど重い状態を指します。似たような症状をきたす他の疾患ではないことを確認してからの診断となります。いずれも主観的な感覚が重要であり、個人差も大きいのが特徴です。

このような症状は、女性の体のさまざまな器官に働きかけるエストロゲンの減少が関係していますが更年期世代の不調だからといって、必ずしもエストロゲンが関係しているとは限りません。別の病気の可能性がないかなど、不調の原因を探ることが大切です。

不調の予防や改善につながるステップ

20代、30代ではほとんど病気にならなかった人でも、年齢と共にさまざまな病気のリスクが増えます。そういう意味でも更年期は、自分の健康状態を見つめ直すための大事なチェックポイントの時期に当たります。対策として、次のようなステップで考え、相談するなど行動につなげていくことが効果的です。

- STEP1** 今の自分がどのような不調を抱え、どんなことに困っているのか把握する
- STEP2** 不調や困りごとを自分で解決できるのか考える（誰に相談すれば解決に導いてくれるか、など）
- STEP3** STEP2で見いだした答えを行動に移す（実際に相談に行く、など）

不調や困っていることをそのままにしないで、「どうしたら改善できるのか」と考えることはとても大切です。インターネットやメディアなどのさまざまな情報も参考になりますが、そういった一般的な情報だけに頼らず、専門的な知識を基にアドバイスしてくれる医師に相談することも、重要な一歩です。

治療の知識をアップデート

更年期症状や更年期障害に対し、減少したエス

トロゲンを薬で補い、症状を改善する「ホルモン補充療法（HRT）」と、その人の体質や症状に応じた漢方薬を用いて不調を改善する漢方治療の2つが主な治療法です。

「ホルモン補充療法（HRT）」は、安全性や効果の高さが科学的に認められています。内服薬だけでなく皮膚から吸収させる経皮吸収剤も登場し、乳がんや脳卒中、血栓症などのリスクや副作用は飲み薬に比べて低いとされています。

一方で、乳がんを経験した人、治療中の人は「ホルモン補充療法（HRT）」を受けられません。血栓症や心筋梗塞、脳卒中の既往がある人、重症の肝臓病の人と同様です。なお、「ホルモン補充療法（HRT）」は5年以内の使用なら、乳がんのリスクはほとんどなく、それ以上の使用に関しても、乳がんのリスクは生活習慣による発がんのリスクと同程度、もしくはそれ以下になります。

「ホルモン補充療法（HRT）」を検討すると、治療を始めるにあたっていくつかの検査することになります。それによって、病気がないことを確認できたり、気づいていなかった病気を早期発見できたりすることができます。

閉経前後の10年はエストロゲンの変動に伴う“揺らぎ”の時期ですが、閉経以降はエストロゲンの欠乏により血管や骨への影響が大きくなります。健康長寿を妨げる要因となる動脈硬化や骨粗しょう症のリスクが高くなるため、血液検査や骨密度検査を定期的に受けるようにしましょう。

メンタルが揺らぐ理由を探る

更年期はメンタルが大きく揺らぐ時期でもあります。人によってはネガティブな感情を抱き、落ち込むケースも見られます。更年期や閉経の捉え方によって、気持ちのあり方も変わってくるといえます。また、更年期のメンタルの揺らぎにはエストロゲンの影響もありますが、それ以外の要素もたくさんあるものです。

今ちょっと落ち込んでいるなと思ったら、「睡眠をとってリセットしよう」「身近な人に話を聞いてもらおう」など、自分で気持ちを切り替える方法があれば実行してみましょう。

