

ライフステージ別 主な健康課題

# 更年期

(45～55 歳頃)

今まで病気がないことが当たり前のように感じていた人もそろそろ身体のどこかしらに不調を感じはじめていませんか？心身にさまざまな変化が出てくる更年期。更年期はセカンドライフステージのスタートであり、セルフケアを万全にして次のステージへ向かう工夫を始めましょう。

# 更年期に気をつけたい病気や症状

## 更年期障害

症状や感じ方は人それぞれ

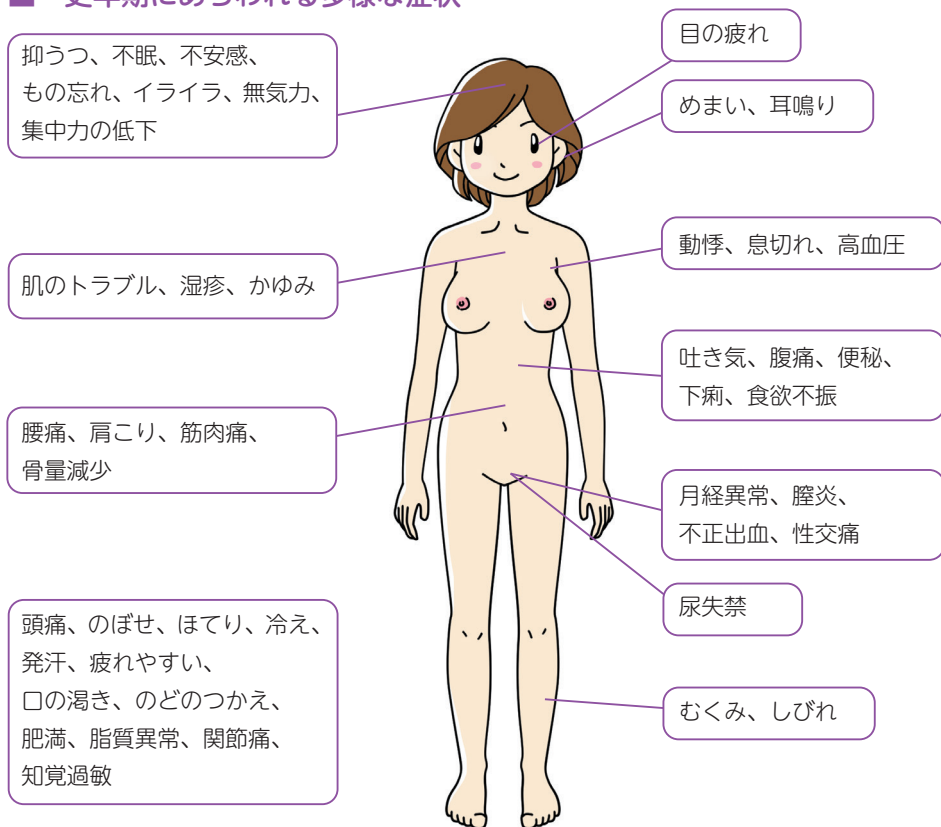
卵巣機能が衰え始め、女性ホルモンの分泌が激しく変化する閉経を挟んだ前後45歳から55歳くらいまでの時期を「更年期」といいます。

更年期には、卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌量が急激に減少します。女性ホルモンの低下にからだ慣れるまでの間、さまざまな不快な症状が出る場合があります。症状の程度は人によって違いますが、更年期に現れる不快な症状が、日常にも支障が出るくらいつらい場合を「更年期障害」といいます。

## 閉経とは？

40歳代後半から卵巣の活動性が次第に低下していき、1年以上無月経であれば「閉経」といいます。（閉経の平均年齢は50歳頃です。）

## ■ 更年期にあらわれる多様な症状



## 更年期障害のおもな治療法・対処法

### 薬物療法

- ホルモン補充療法(HRT)
- 漢方療法
- 向精神薬 など

### 精神療法・症状を軽減する方法

- カウンセリング
- 自律訓練法
- アロマセラピー
- 園芸療法
- 森林浴
- 音楽療法
- 運動療法(ヨガ、気功、ウォーキング)など

改善したい症状を医師に伝えて納得のいく治療を選択しましょう。

### ホルモン補充療法(HRT)について

体に不足している女性ホルモンを補う治療法で、飲み薬や貼り薬、塗り薬などがあります。ほとんどの更年期障害の症状を改善する効果があります。ホルモン補充療法は、更年期障害の改善以外にも、コレステロール値低下、骨量の増加などのメリットもあります。

ただし、乳がん、心臓・血管疾患(心筋梗塞、脳卒中など)や静脈血栓塞栓症のリスクがわずかに上昇するという研究結果がでています。特に乳がんは、HRTを5年間以上続けた場合、リスクがわずかに上昇します。HRTを行うかどうかは医師とよく相談し、効果、副作用、がんのリスクなど納得してから決めましょう。

### 漢方療法について

HRTに比べると効果がマイルドなため、副作用もほとんどありません。更年期障害の症状が比較的軽い場合やHRTを受けられない場合などに適しています。

### 精神療法について

憂うつ感や不安感に悩む場合は、向精神薬などの薬物療法やカウンセリングなどによる精神療法を行います。

更年期は、女性のうつ病発症のピーク期でもあります。更年期障害の精神症状が悪化して、うつ病に移行する場合もあるので要注意です。ひとりで悩まず、受診しましょう。

## あなたの更年期度は？

あてはまる症状があれば点数をつけ、  
合計点を算出し自分の点数の判定を見ましょう。

症状	症状の程度				点数
	強	中	弱	無	
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、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	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	
<b>合計点</b>					

※複数の症状がある項目は、いちばん強い症状に点をつけてください。(出典:小山嵩夫「簡略更年期指数;SMII」)

### 合計点数をチェック

採点	0～25点	問題ありません。これまでの生活態度を続けてよいでしょう。
	26～50点	食事や運動など、日常生活に注意すればよいでしょう。
	51～65点	更年期や女性総合外来を受診し、生活指導やカウンセリング、必要な時には薬物治療を受けましょう。
	66～80点	婦人科医による長期間(半年以上)の計画的な治療が必要です。
	81～100点	心療内科などでの専門的な治療が必要な場合もあるので、婦人科医に相談しましょう。

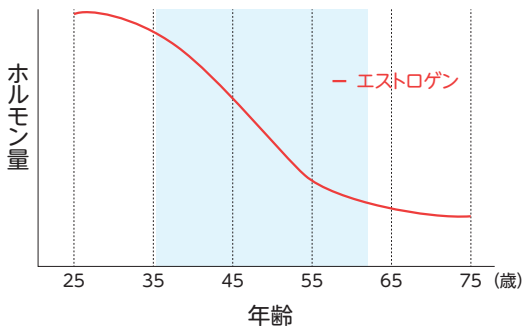
上記の指数はあくまでも目安です。

点数が低くても、気になる症状があれば、婦人科医に相談しましょう。

## 更年期障害以外の病気も起こりやすい時期

女性ホルモンの減少で、更年期以降はさまざまな病気のリスクが高まります。更年期障害と似た症状も多く、「更年期だから不調は仕方ない」と放っておくと他の病気を見逃してしまう可能性もあり、危険です。

■女性ホルモンの減少



エストロゲンには、血管を守り、コレステロールを下げ、カルシウムが骨から溶けだすのを防ぐなどの働きがあります。その分泌量が減り出すと、太りやすくなり、様々な不調が起こります。

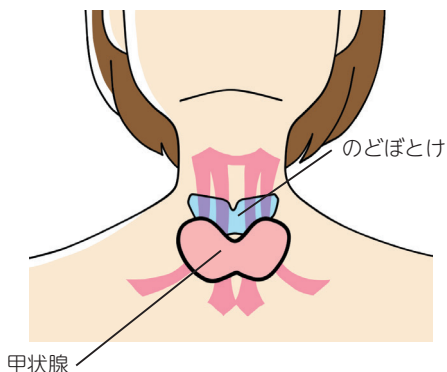
### 甲状腺機能亢進症・低下症

#### 更年期症状と区別がつきにくいため要注意！患者の9割が女性

甲状腺はのどぼとけの下にあり、発育や成長、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンを分泌します。甲状腺の働きの変異により、ホルモン分泌が過剰になった状態を甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）、不足になった状態を甲状腺機能低下症（橋本病など）といいます。いずれも女性に多くみられます。

#### 症状は？

- 甲状腺機能亢進症は、多汗（暑がり）、体重減少、動悸、眼球突出など。
- 甲状腺機能低下症は、代謝が低下することで、寒気、疲労感、筋力低下、無気力など。
- 甲状腺機能亢進症・低下症いずれも月経異常が伴う。



## 生活習慣病

### 更年期からは要注意！閉経後の女性の血管が危ない

女性ホルモン（エストロゲン）は、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ、骨の新陳代謝にかかわるなど、健康を保つための働きをしています。更年期以降、女性ホルモンの急激な減少により、血圧の上昇、糖代謝の悪化、悪玉(LDL)コレステロール値の上昇を招き、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。

自覚症状がなくても、長い年月をかけて生活習慣病はじわじわと体をむしばんでいきます。

### 更年期以降に発症する主な病気

- 脂質異常症
- 心臓病
- 脳卒中
- 高血圧
- 糖尿病
- 骨粗しょう症

### 脂質異常症

女性ホルモンには、悪玉コレステロールの増加を抑え、血管壁が硬くならにようにする働きがあります。閉経後はこうした働きが失われるので、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え、血液がドロドロになりやすく、これを「脂質異常症」といいます。

### 症状は？

自覚症状がないので、サイレントキラー（沈黙の殺人者）と称されているように程度がひどくなればなるほど、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを起こす危険性が高くなります。

### 動脈硬化

心臓から血液を全身に運ぶ動脈は、簡単に破れたりしない弾力性と柔軟性に富んでいます。しかし、悪玉コレステロールが動脈の壁に溜まってしまうと血液の流れは悪くなり、血栓も出来やすく、次第に動脈は硬くなってしまいます。この状態を「動脈硬化」といい、心筋梗塞などのリスクが高まります。

### ■脂質異常症・動脈硬化の対策は？

- 運動をしましょう。
- 栄養バランスの良い食生活にしましょう。（→P58）
- 禁煙をしましょう。喫煙は悪玉(LDL)コレステロールを増やし、善玉(HDL)コレステロールを減らします。
- 規則正しい生活をしましょう。

## 大腸がん

### 急増する大腸がん 女性がかかるがんの第2位

大腸がんが増えている理由のひとつに、食生活の欧米化があげられます。食生活を見直すとともに、自覚症状が出る前に検診を受けることが大切です。

### 大腸がんの好発部位

大腸がんがでやすいのは、肛門に近い直腸と、直腸に繋がるS状結腸で、全体のおよそ7割を占めています。

### 症状は？

- 排便時に出血がある
- 排便異常がある

がんができたために腸が狭くなり、便が通りにくくなる。そのため排便が何日もなかったり、便が細くなったりする。また便秘と下痢を繰り返すこともある。

- 腹痛を感じる
- 他に、残便感がある、出血に気づかず貧血を起こす、腹部膨満感、吐き気などの症状が出る場合もある。

**！ 一般的に、大腸がんの初期には症状が出ません。進行したがんでも、症状を感じない場合が多いといわれています。**

### ■大腸がんの対策は？

- 栄養バランスの良い食生活にしましょう。(→P58)
- 普段から、便秘にならないように心がけましょう。

### 便秘を解消するには？



1日18g以上を目標に食物繊維を多く取る。



適度な運動をする。とくに腹筋をきたえとよい。



朝食前に水や牛乳を飲む。



便意がおこったら我慢しない。

### 大腸がん検診を受けましょう

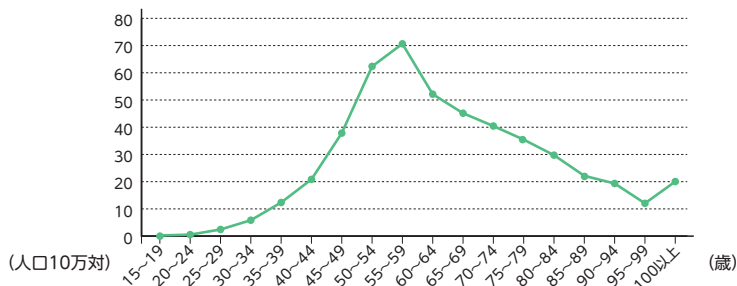
大腸がん検診は、1年に1回の検診を厚生労働省が推進しています。新宿区では、40歳以上の区民を対象に、大腸がん検診を実施しています。(詳しくはP69)。

## 子宮体がん

### 50歳から60歳代に多い!

子宮内膜ががん化し、子宮内に血液や膿、分泌物がたまっていきます。閉経後に発症しやすく、初期には症状がないことが多いため、不正出血があっても閉経前の月経不順と思い、見逃してしまうことがあります。

#### ●子宮体がんにかかる率(全国女性：人口10万対：年齢別：2019年)



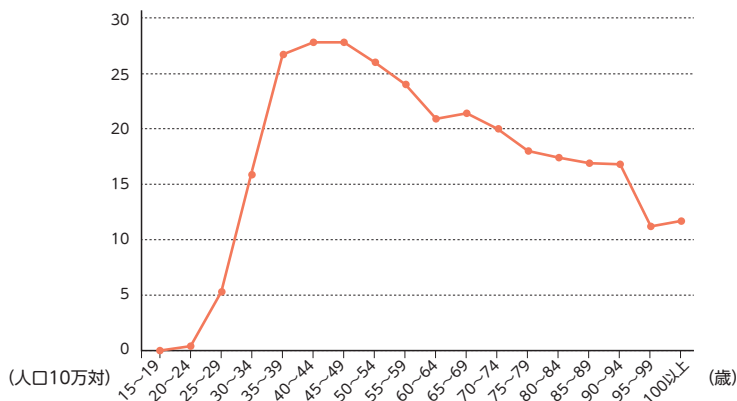
出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)のデータを元に作成

## 子宮頸がん

### 20歳代後半から増加し、40歳代でピーク!

詳しくは、P24。

#### ●子宮頸がんにかかる率(全国女性：人口10万対：年齢別：2019年)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)のデータを元に作成

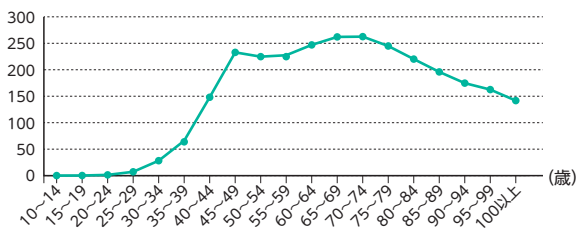
## 卵巣がん

40歳代から増加し始め、50~60歳代で発症のピークを迎えます。下腹部のしこり、圧迫感などの症状に気づいて受診する頃には、進行していることが少なくありません。少しでも変調に気づいたときは婦人科を受診しましょう。早期発見には経膈超音波検査が有効です。



いくつになっても乳がんにかかる可能性があります。(詳しくはP26)。

●乳がんにかかる率(全国女性：人口10万対：年齢別2019年)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)のデータを元に作成



## 更年期はセカンドライフステージのスタート地点！

### 「更年期」の過ごし方を考えてみましょう。

現代を生きる更年期の女性は、仕事での責任や親の介護や子育てなど、社会でも家庭でも大きな役割を担っており、自身の健康管理は後回しとなってしまうがちです。しかし、ちょうどこの時期の女性の身体は、女性ホルモンが急激に減少し、ホルモンの乱れによる体調不良が起こりやすい時期です。決して「更年期症状は気の持ちよう」では改善されません。

また、甲状腺の病気、うつ病、関節リウマチなど更年期症状と似た症状が出る病気もあります。気になる症状がある場合は、まずは更年期専門外来、または婦人科を受診しましょう。

「更年期だから仕方ない…」 「体調不良で休んでられない」と頑張りすぎず、一度立ち止まって健康に楽しく過ごすために、「更年期」とどう付き合うか、今何をしたいのか考えてみましょう。

新宿区では、区内在住の女性を対象に、女性の健康専門相談(産婦人科系全般、更年期専門)を実施しています(詳しくはP67)。



**がん検診記録** 検診時期については、P69をご覧ください。

受け忘れないように記録しましょう。

年月	乳がん	子宮頸がん	大腸がん	肺がん	胃がん	その他
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						
年 月						