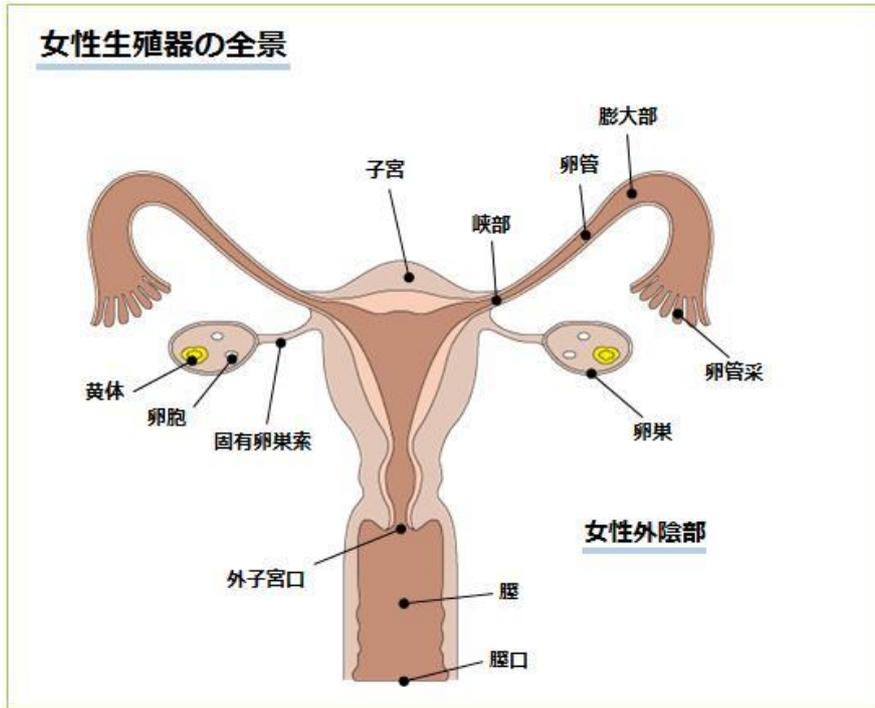


女性更年期障害

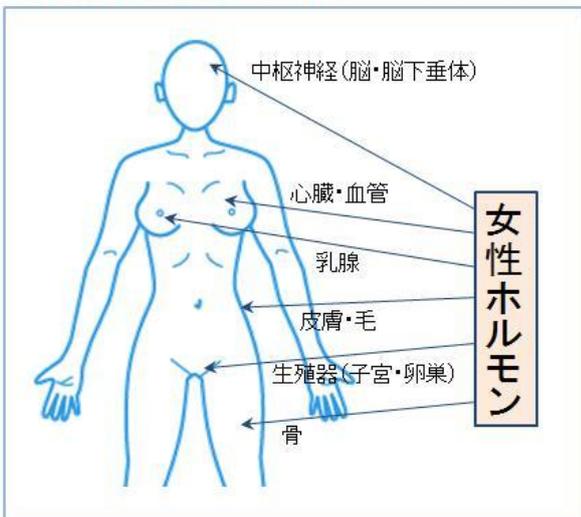
女性の更年期には、閉経が大きく関与します。“閉経 menopause”とは“卵巢機能の消失によりおこる永続的な月経停止”と定義されています。

そもそも、“**卵巢**”とはなんぞや？；女性の生殖器のひとつで、子宮の左右に一對ある拇指頭大の臓器です。



女性の一生涯（初潮～閉経）で、400～500 個の排卵がみられますが、左右交互に排卵されます。妊娠に関する卵子の排出だけではなく、全身の各臓器に作用するホルモンを生成する重要な内分泌臓器でもあります。

女性ホルモンの作用部位



エストロゲンの主なはたらき

皮膚・毛髪

皮膚のハリやみずみずしさを保つ。毛髪の発育をうながす。

乳房

乳房を発達させて、ふっくらした形を保つ。

子宮

子宮にはたらきかけて、受精卵が着床できる状態にする。

脳

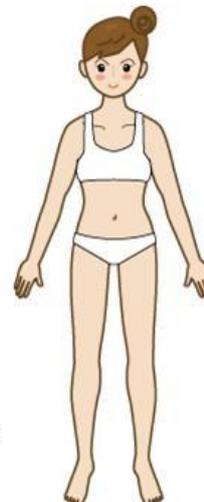
脳細胞の機能を維持。気持ち安定させる。

循環器

心臓や血管の病気にかりにくくする。

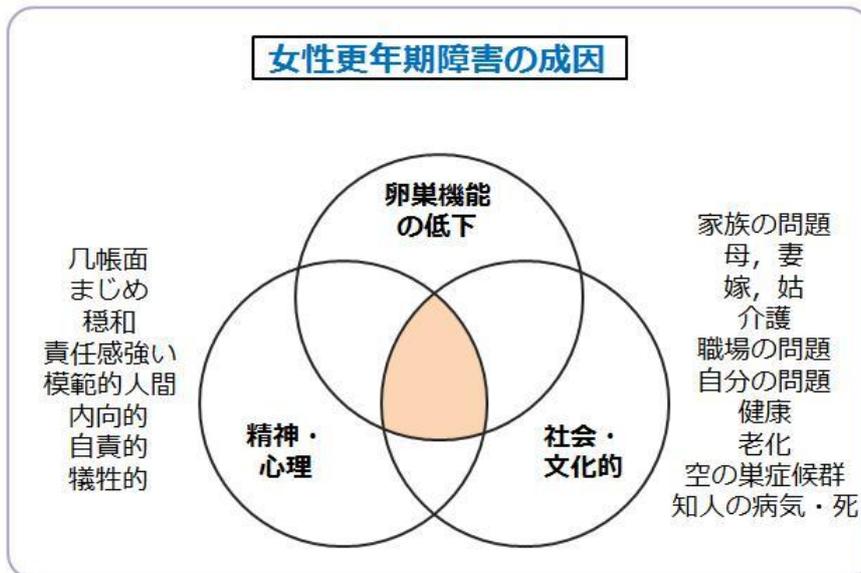
骨

骨を破壊・吸収する破骨細胞のはたらきをおさえ、骨量を保つ。

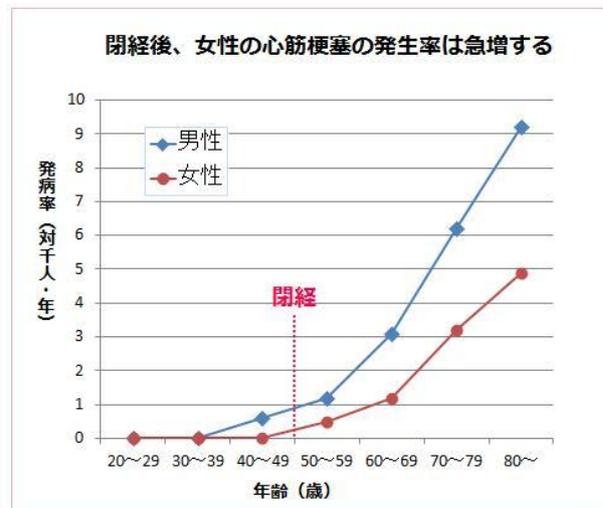
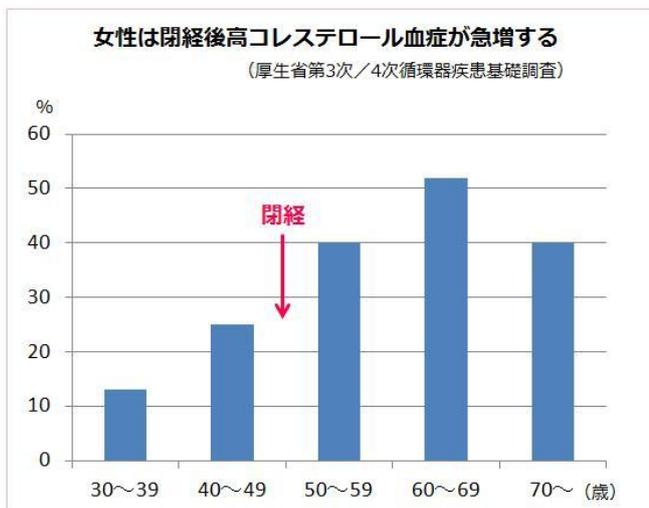


日本人女性の平均閉経年齢は50歳です。“更年期”とは、“生殖期（性成熟期）から非生殖期（老年期）への移行期”を云います。閉経の前後5年間（約10年間）に当たります。昭和初期までは、平均寿命と閉経年齢がほぼ同年齢の為、更年期障害という概念はありませんでした。

更年期に現れる多種多様な症状のなかで器質的変化に起因しない症状を“更年期症状”、これらの症状の中で日常生活に支障を来す病態を“更年期障害”と定義します。更年期症状・更年期障害の主たる原因は、卵巣機能の低下によるエストロゲン（卵巣ホルモン）の消退であり、“エンジンオイルなしで走る車”のようなものです。これに加齢に伴う身体的変化、生来の性格や生育歴などの精神・心理的要因、この時期に生じやすい対人関係や家族の問題など社会・文化的な環境要因が複合的に影響し、症状が発現します。



更年期障害は、一つの老化現象ではありますが、女性ホルモンの減少が原因である現象です。老後のQOL（生活の質）を著しく脅かす動脈硬化性疾患(心筋梗塞・脳卒中等)および骨粗鬆症による骨折での寝たきり状態や、認知症の一因でもあります。女性ホルモン（エストロゲン）は悪玉コレステロール（LDL）を低下させ、善玉コレステロール（HDL）を増やし、動脈硬化を予防する働きがあります。閉経により、動脈硬化の最大の危険因子であるLDLが上昇し、心筋梗塞等の虚血性心疾患が急増します。

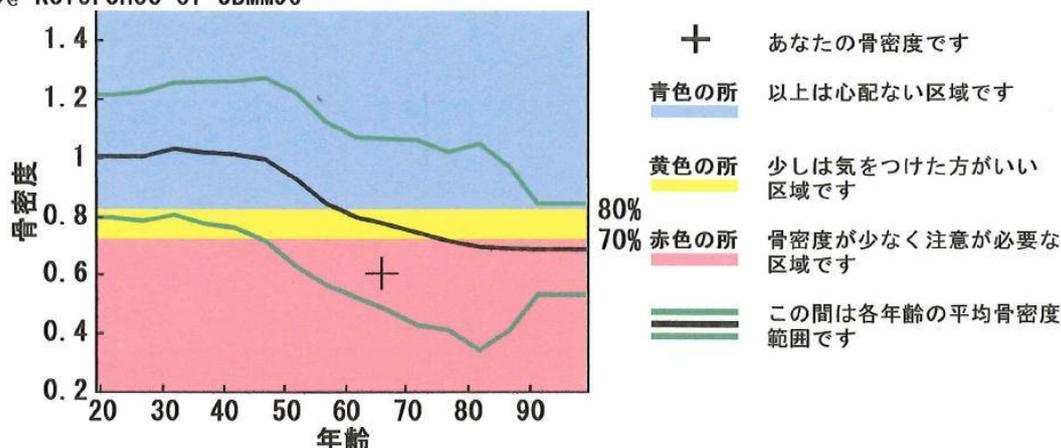


また閉経後の女性に骨粗鬆症が急増し（60代では3人に1人、70代では2人に1人）、骨折の頻度が増えてきます。閉経後は、骨塩定量検査を受けて、骨粗鬆症であれば、転ばぬ先の杖で、治療を受けた方が良いでしょう。更年期以降の加齢と共に重篤な骨折の機会が増えてきます。更年期・閉経後に物忘れ等の記憶障害がおこる傾向が強く、女性ホルモン減少も影響しているでしょう。エストロゲンは、アルツハイマー病の発症率を下げるともいわれています。

骨密度測定結果

受診者番号			
名前			
年齢 性別	女性	生年月日	
測定検査日		測定部位	腰椎 L. 234

◎@ Reference of JBMM96

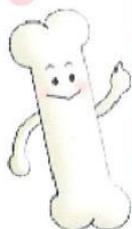


◎今回測定結果

腰椎 L. 234を測定しました

あなたの骨密度は
0.601 g/cm²です
 若い人と比較した値は
59 %です
 同年代と比較した値は
78 %です

骨面積 : 39.975 cm² 骨塩量 : 24.041 g



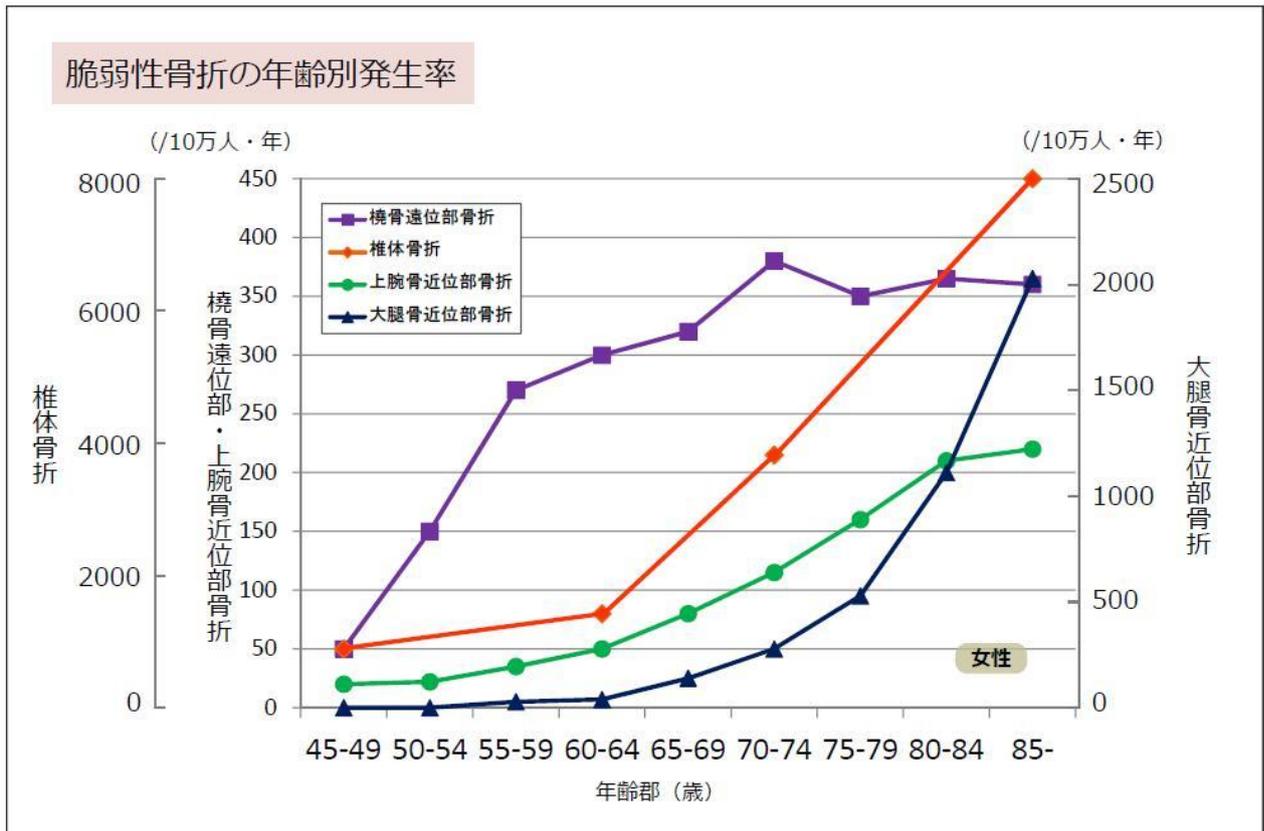
骨密度：
骨に含まれるミネラル(カルシウム他)の量です

若い人と比較した値：
骨密度がもっとも多い、29.1歳の骨密度を100%としたときの比較です。この値が低くなると骨粗鬆症が疑われます。**80%以上** は心配ありません。

70~79% は骨密度がやや低下しています。食事・運動などの生活に気をつけましょう
70%未満 は一度、精密検査を受ける必要があります。

同年代と比較した値：
骨密度は年齢とともに少なくなっていくますがあなたの同年代のかたの骨密度を100%としたときの比較です。

骨密度判定	要精検
コメント	<p>今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人に比べて低いといえます。また、若い人と比較した値はかなり低下しています。骨粗鬆症の疑いもありますので、担当医の指示を仰いでください。</p> <p>バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。</p>



更年期障害の症状としては、

- ① 自律神経失調症状（血管運動神経症状）；のぼせ、ほてり、発汗、動悸、冷汗など(閉経と前後して発症)、
- ② 精神神経症状；不安、抑うつ、気力減退、不眠、脱力感、無気力、集中力欠如などが特徴的です。

また、更年期から老年期に移行すると、泌尿生殖器症状（頻尿、尿失禁、性交痛、萎縮性膣炎など）、脂質異常症（高コレステロール血症）に伴う心血管疾患、骨粗鬆症、認知症などが現れてきます。

診断としては、

閉経後にエストロゲン欠落症状を有し、血中エストロゲンが低値(エストラジオール 20pg/ml 以下) かつ卵胞刺激ホルモン (FSH) が高値 (40mIU/ml 以上) の場合、更年期と診断します。

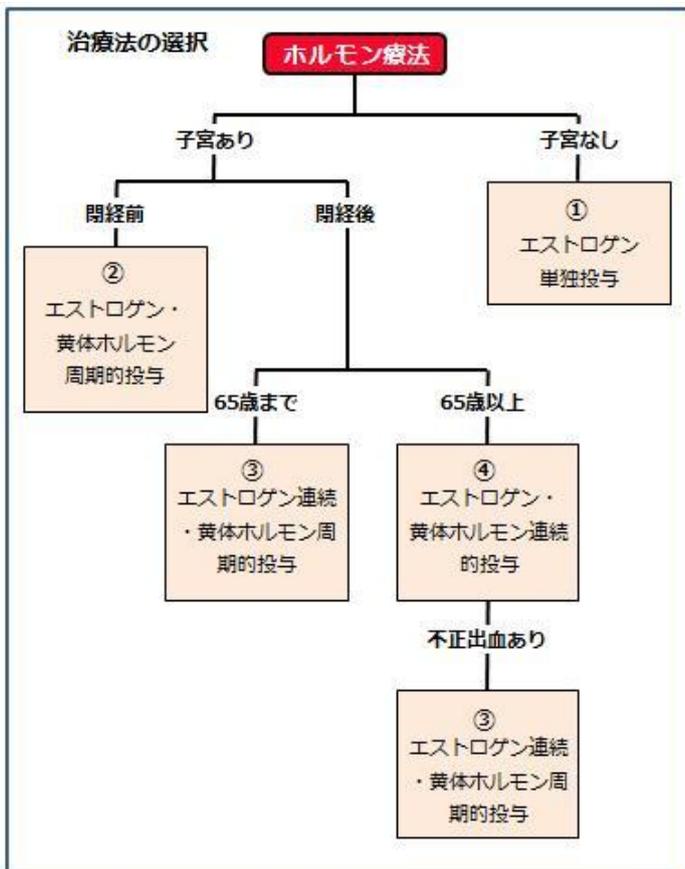
治療に関しては、

まず、婦人科を受診してみましょう。更年期の不定愁訴から器質的疾患と中等度以上の精神疾患（神経症、うつ病など）を必ず除外するため、専門医受診が必要な場合もあります。自律神経失調症が主であれば、重症度や患者の希望にて、ホルモン補充療法(卵巣ホルモンの補充：HRT)が適応となります。

女性のホルモン補充療法（HRT）の適応と禁忌

適応	禁忌
1. 更年期障害 <ul style="list-style-type: none"> ・血管運動神経症状（のぼせ、ほてり、発汗、動悸、冷汗） ・精神神経症状（不安、抑うつ、気力減退、不眠） ・運動器系症状（肩こり、腰痛、関節痛） ・知覚障害（手足のしびれ、蟻走感） 	<絶対的禁忌> <ul style="list-style-type: none"> ・エストロゲン依存性悪性腫瘍（子宮内がん、乳がん）またはその疑いのあるもの ・重症肝機能障害 ・血栓症 <比較的禁忌> <ul style="list-style-type: none"> ・エストロゲン依存性良性腫瘍（子宮筋腫、良性乳腺疾患、下垂体腫瘍） ・高血圧 ・糖尿病 ・不正性器出血 <注意して治療すべきもの> <ul style="list-style-type: none"> ・胆石症 ・片頭痛 ・ヘビースモーカー ・肥満
2. 泌尿生殖器症状 <ul style="list-style-type: none"> ・萎縮性膣炎、性交痛、尿失禁、頻尿 	
3. 骨粗鬆症の予防と治療	

このホルモン補充療法の対象人口は 2000 万人いるとされています。欧米でのホルモン療法の普及率は高く、3 人に 1 人が受けているようですが、日本では数%に過ぎません。ホルモン療法も、子宮の有無により用法がかわってきます。



ホルモン補充療法と発癌

種類	ホルモン補充療法の影響
子宮内膜癌	エストロゲン単独で増加 プロゲステロン併用で減少
乳癌	若干増加
悪性黒色腫	若干増加
大腸癌	減少
肺癌	減少
卵巣癌	変化なしか減少
子宮頸癌	変化なし
甲状腺癌	変化なし
肝臓癌	変化なし

ホルモン療法のマイナートラブルと対策

副作用	対応
性器出血	投与方法・薬量の変更
乳房緊満	投与量の減量
悪心・嘔吐	貼付剤への変更
浮腫	投与量の減量
肝機能異常	貼付剤への変更
抑うつ感	プロゲステロンの減量
血栓性静脈炎	投与中止

子宮内膜・乳腺に対する発がん性、血栓症等の危険性の増大がみられる為、注意深い治療が必要です。そのほか漢方薬や自律神経調整薬（グランドキシン）も有効です。精神神経症状が強い場合には向精神薬や心理・精神療法が主となります。

まとめ

女性の平均寿命の高齢化により、閉経後 30 年以上の女性ホルモンのない人生となります。女性ホルモンが作用していた臓器の機能低下がおこることにより、多種多様な障害が出てきます。これが更年期障害で、ひどい場合は治療対象となりますが、生活習慣の改善等にて次第に順応していきます。薬物治療も、十分な効果のある場合と、不十分な時もあります。閉経後のホルモン補充療法により、心筋梗塞等の虚血性心疾患に罹る危険率および骨粗鬆症による骨折率を半減させると云われています。更年期のうつ症状が熟年離婚の原因となったり、自殺までに発展するケースも稀ではない様です。このような不幸な転帰をとる前に十分に対応したいものです。発がん性のある場合もありますが、ホルモン治療は最善の治療法と云われています。主治医と十分相談しながら、治療および経過観察を受けて下さい。