

## 今回のおはなし

「更年期の女性の不調」

「ザ・タバコ」



# 更年期の女性の不調

閉経前後の「更年期」の女性は、心身に不調が出やすく、生活に支障がでることもあります。親の介護や子どもの独立など、心配事が増える時期に重なる上、女性の活用が進む中、管理者として重責を担いながら症状に苦しむ人もいます。専門家は、症状が重ければ早めに医療機関を受診してほしいと話しています。

更年期は、閉経を挟んだ前後10年を示します。日本人女性の閉経年齢は平均50歳前後といわれ、個人差はありますが45歳～55歳が更年期に当たります。この時期に起こるさまざまな心身の不調が「更年期症状」です。治療が必要な場合は、「更年期障害」と呼ばれています。

更年期の症状は、主に女性ホルモンのエストロゲンの欠乏によって引き起こされます。卵巣機能が低下し、エストロゲンの分泌が減るからです。

更年期の症状として知られているのがホットフラッシュ。急に顔がほてったり、汗をかいたりします。このほか、不眠やイライラ、不安感など、様々な症状がでます。生活に支障がある場合には、早めに医療機関を受診して下さい。婦人科のほか、最近は、女性専門外来も増えてきています。治療法は、漢方薬の処方や女性ホルモン補充療法が中心になります。ホルモン補充療法には、経口剤のほか、貼付剤やジェル剤が使われています。ホルモン剤を使えば、数日でも効果が出て、1～2か月で、症状もだいぶ落ち着いてきます。

女性ホルモンは、子宮体がんや乳がんを増殖させますが、事前に乳がんや子宮体がんがないことを確認して定期的な検査を行えば、5年以内の使用では乳がんの発症率に影響はないとなっています。その後発症率が増えたとしても、10万人当たりで数人程度とされています。

治療しても症状が落ち着かない場合は、別の病気の可能性もあります。特に注意しなければならないのが甲状腺に関する病気です。女性に多い甲状腺機能異常と更年期の症状は、よく似ています。女性ホルモンの減少に伴い、体内ではさまざまな変化が起きています。症状の有無にかかわらず、更年期は自分の体と向き合うことが必要な時期です。女性ホルモンが減ると、コレステロールの代謝が低下するため、動脈硬化のリスクが高まります。また、骨密度が低下し、将来骨折しやすくなります。健康維持のために、動物性脂肪を控えたり、運動習慣を持ったりして、これまでの生活習慣を見直してみるのも必要だと思います。

### 更年期のさまざまな症状

ホットフラッシュ  
(顔がほてる、汗をかきやすい)

すぐにイライラ

寝つきが悪い

疲れやすい

不安感

肩こり

関節痛





## Q 依存性について

A 依存とは、ある物をやめようと思っても強い渴望があり、やめられなくなった状態を言います。

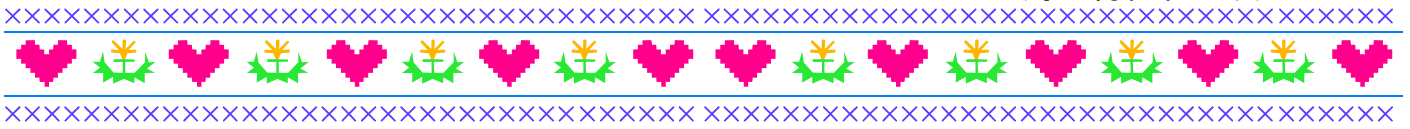
たばこの成分であるニコチンによるニコチン依存は、国際疾病分類（ICD-10）や精神医学の分野で世界的に使用されている「精神障害者の診断及び統計マニュアル第4版」（DSM-IV）において独立した疾患として扱われており、たばこに依存性があることは確立した科学的知見となっています。

## Q 未成年者の喫煙について

A 青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性が、より高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となっています。

また、「平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査」（厚生労働省）によれば、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告が出ています。

（厚生労働省より）



熱中症予防のために、

こまめに水分を補給して下さい。暑さを避けて下さい。



## （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>