

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成20年4月15日号 掲載
更年期障害

卵巣の働きは40歳頃より徐々に低下し始め、月経が終了する閉経（平均50.5歳）に至ります。更年期とは、その閉経前後のおよそ10年間（45歳から55歳ころまで）を指します。

その時期に伴ってこれまで身体を円滑に活動させていた卵巣ホルモンが低下し始めることにより起こる身体面、精神面に及び様々な障害を更年期症状と呼びます。

その症状や程度は人によって様々ですが、程度の軽い人も含めると約8割の女性が経験するといわれ、さらに日常生活にも支障をきたすほど強い症状を起こす人は約2～3割にのぼるといわれています。

更年期症状の中でも最初に気付きやすいのは月経不順です。だらだらと続いたり、思い出したようにわずかな出血があったり、これまでとは出血の様子が変わってきます。

また家庭・社会生活などから来る多くのストレスを抱え込む時期とも重なり、心身が疲れやすく、不眠やイライラなども経験しがちになってきます。

それ以外にも健康診断で異常所見がないにもかかわらず明らかに不快な症状がある、そんな症状を不定愁訴とよび、更年期障害の代表的な症状とされています。

顔がほてる	汗をかきやすい	腰や手足が冷えやすい
息切れどうきがする	寝付きが悪い、眠りが浅い	
怒りやすくいららする	くよくよしたり、憂うつになる	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	疲れやすい	
肩こり、頭痛、手足の痛みがある		
膣の痛みや違和感がある、排尿の異常がある、などが上げられます。		

更年期は、すべての女性が迎える節目に伴う変化であり、やがて迎える老年期の体の変化に備える大切な時期に当たります。

日本が世界最長寿国となり延長した老年期を一生現役でイキイキと生きるためにも、いかに快適に更年期を乗りきることが重要です。

これまでの症状が複数当てはまるようであれば気軽に産婦人科に相談することをお勧めします。