

子どもと女性の
健康相談室

97



ふくしま子ども・女性医療
支援センター 特任教授

小川 真里子氏

女性の更年期は、閉経前の5年間と閉経後の5年間をあわせた10年間と定義されています。では閉経はどのよう

により何か支障を感じた場合に、更年期障害と考えられます。更年期障害の主な原因は、この時期に女性ホルモンが大きく揺ら

中でもホットフラッシュは更年期症状として特徴的で、日本人女性の約40〜70%が経験すると言われています。

更年期症状に対する療法が挙げられます。産婦人科で行う治療として主なものは、漢方療法と女性ホルモン補充療法が挙げられます。

症状に適切な治療を

と、子宮のある女性の場合には、1年間月経が無かった場合に、最後の月経で閉経したと判断されます。更年期の時期に起きる、ほかの疾患による症状によるものでない症状が更年期症状で、その症状

が、子宮のある女性の場合には、1年間月経が無かった場合に、最後の月経で閉経したと判断されます。更年期の時期に起きる、ほかの疾患による症状によるものでない症状が更年期症状で、その症状

セルフケアとしては、食生活の見直しや、適度な運動、サプリメントなどが挙げられます。セルフケアで軽快しない場合は、医療機関での治療を考えます。更年期障害に対する治療を主にを行うのは、産婦人科です。産婦人科では、必要に応じて血液検査や診察、が

更年期症状は個人差が大きく、人によってはとても深刻で、最近ではそのために仕事を続けることを諦めてしまふなど、女性の活躍にも大きな影響を及ぼすことが分かってきました。どのような状態になれば医療に頼ってよいのか、悩まれる方も多いですが、もしそ

主な更年期症状

血管運動神経症状	精神的症状	泌尿生殖器症状	その他
ホットフラッシュ（ほてり）、発汗、動悸、冷えなど	うつ、不安、イライラ、意欲低下、不眠、情緒不安定など	尿もれ、頻尿、残尿感、膣の違和感、性交痛など	肩こり、めまい、腰痛、頭痛など

- ・300種類以上あるともいわれる
- ・ひとりの女性が複数の症状を経験

日常生活や仕事に影響



更年期

の他に分けられます。

産婦人科では、必要に応じて血液検査や診察、が

もしも

載

の方が、症状のせいでは何か支障を感じているのなら、それはもう治療を考える状態です。更年期症状に悩んでいる女性は、恥ずかしさからも、なかなか受診に至らないともいわれています。もし身の回りにそのような女性がいたら、受診をおすすめしてください。

ふくしま子ども・女性医療支援センター
<http://www.fmu.ac.jp/home/fmccw/>