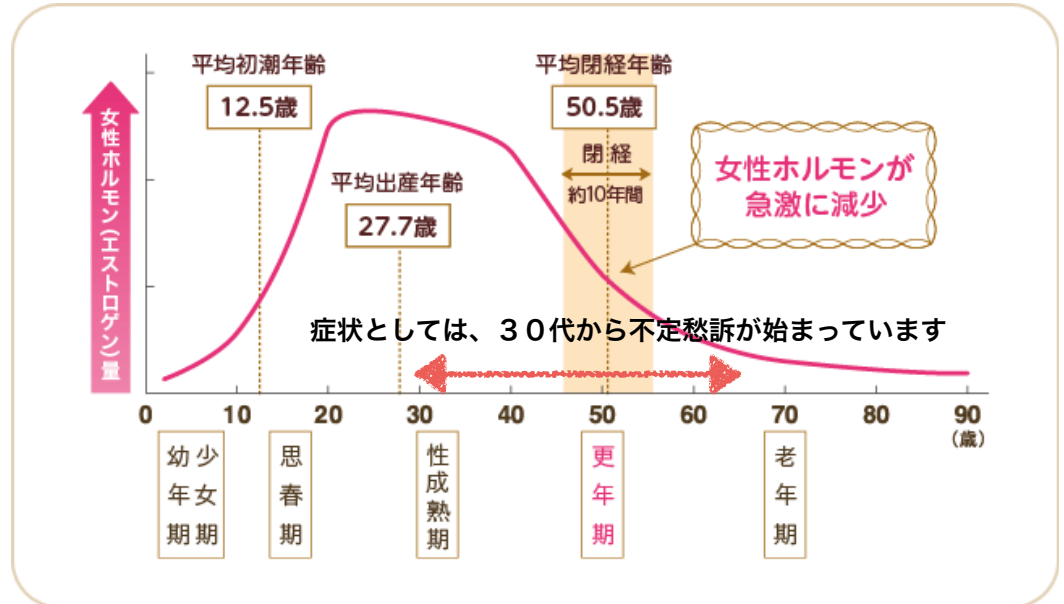


KENKO TIP FOR FAMILY

2016年11月24日



30代から始まる更年期症状

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

更年期は英語で**climacteric** (クライメクタリック)。「閉経 (menopause メノポーズ)」と混同されることがありますが、医学的には「生殖期から生殖不能期の間にある移行期」と定義され、卵巣機能の停止前後の数年間のことを指します。更年期は45から55歳の期間を更年期とするのが一般的ですが、実際には症状として30歳くらいから出始めているようです。日本産婦人科学会では更年期障害を「更年期に現れる多種多様の症候群で、器質的变化に相応しない自律神経失調症を中心とした不定愁訴を主訴とする症候群」としています。何だか分かりにくいですね。更年期には「**エストロジオール**」などの「**卵胞ホルモン**」が急速に低下することでそれをコントロールしている「**卵胞刺激ホルモン**」が不

安定な状態になります。この急激な変化、ホルモンバランスの不安定さによって**さまざまな症状が引き起こされこれを更年期障害**と呼んでいます。この「様々な」というところが厄介なところですよ。更年期障害というと「ほてり」「汗」などが典型的な症状のように思われがちですが、
① **甲状腺機能異常などの身体疾患に伴う症状**
② **うつ病を中心とした気分障害の症状**
③ **不安障害、パニック障害などの神経症圏内の症状**
も重なりますし、痛み、だるさなど胃腸症状、整形的な症状にも悩まされます。特に**帯同している方は精神的な症状の方がむしろ顕著に出ている**ように思います。物忘れが激しくなって若年性の認知症では、と相談する

方も少なくありません。ホルモンの値に変化がなくても、更年期症状が顕著な方もいます。診断は慎重に丁寧に行わなければなりません。今では、ホルモン補充療法、プラセンタ注射、サプリメントなども含めて効果の高い治療法がたくさんありますので不安にならなくても大丈夫ですよ。体調の変化に気づいたら何歳でも早めに対応を始めましょう。海外で、あるいは日本に一時帰国したタイミングで、どのように受診をしたら良いかアドバイスいたしますしセカンドオピニオンもしています。

climactericは**climaxクライマックス**と同意。本来の意味は**女性の人生の中では最も成熟した時期**を示します。充実した人生のために、気軽に我々MDドクターに相談してください。