

# 男性の方、若い方にも知ってほしい『女性特有の更年期障害』とは



更年期とは、女性の閉経（月経が1年以上来ない状態）を挟んだ前後約5年ずつ、合計10年ほどの期間（一般的に45～55歳頃）を指します。この時期には女性ホルモンの急激な減少により、さまざまな身体的・精神的な不調（更年期症状）が起きやすく、その状態を更年期障害と呼びます。症状としては、ほてり、のぼせ、発汗などの「ホットフラッシュ」やイライラ、不眠、関節痛などがあります。

## 1 いつか来る、心の準備



更年期障害は、女性ホルモンの分泌量が大きく変動することによって生じます。症状の重症度と関連するものとしてBMIが高いこと（肥満傾向）、身体活動量が低いこと（運動不足）、喫煙習慣があることなどが、重くなりやすい因子と報告されています。その一方で、定期的な身体活動を行っている人では症状が比較的軽い傾向がみられています。

また社会経済的要因や心理的要因に関連することも報告されており、収入水準や生活の安定性、心理的負担の程度が影響する可能性が示唆されています。中には症状がほとんど現れない人もいて、症状の有無や強さは本人の意識や努力だけで説明できるものではありません。

## 2 ついに来た、職場での対応



更年期症状は前述した身体症状に加え、疲労感、集中力の低下、睡眠障害など、仕事のパフォーマンスに影響し得る形で現れることがあります。職場で重要なのは、不調を自己管理能力の問題として扱うのではなく、業務量や勤務形態の調整など、現実的な対応を検討することです。こうした配慮は「特別な優遇ではない」と、性別や年齢層を問わず理解することが望ましいです。職場での配慮は「感情的な共感」ではなく、科学的に予測可能な健康課題への対応だと思えます。

## 3 治らないかもしれないという不安との付き合い方



更年期障害に伴う不安の多くは、症状の持続期間が見通しにくいことから生じます。しかし永続的な状態ではなく、時間の経過とともに変化します。十分な睡眠、規則正しい生活、適度な運動といった基本的

な生活習慣は、症状の軽減と関連する要素として多くの研究で一貫して示されています。

私自身は内科医で、外来で相談を受けることが多いのは関節痛です。患者さんの多くは関節リウマチを心配して来院されますが、精査の結果、更年期が原因であると分かると安心して痛みが軽くなったというケースも多いです。また定期的な運動習慣のある方はやはり症状が軽い印象です。更年期障害に悩んでいる方は、人生の新しいステージに来たことを受け入れ、アクティブに楽しもうとすることで症状改善につながるかもしれません。

## 4 更年期障害の治療



症状が辛い場合は婦人科などの医療機関を受診して診断を受け、ホルモン補充療法を受けることも選択肢のひとつです。減少したエストロゲンを補う根本的な治療法で飲み薬、貼り薬などがあり、特にホットフラッシュに有効です。

ほかには漢方薬もおすすめです。加味逍遙散（かみしょうようさん）、当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）、桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）が代表的な漢方で、ドラッグストアで購入することもできますが、体質や症状により選択肢が変わります。婦人科や内科の医療機関で相談してみてください。

また『エクオール』というサプリメントがあります。大豆イソフラボンが腸内で変化してできる成分で、女性ホルモン（エストロゲン）に似た働きをし、更年期のホットフラッシュのほか肩・首こり、肌の乾燥・関節痛などの症状を緩和する効果が期待されています。ホルモン補充療法より効果はマイルドで、誰でも購入することができます。

つらい症状の有無にかかわらず、女性ならいつかは必ず始まり、終わりが来るのが更年期という時期です。男性の方や若い方も理解して見守ってほしいと思います。



監修 総合内科専門医 佐藤 恵里 (医療法人社団松恵会 けやきトータルクリニック)