



## 更年期障害について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

体のほてりや、のぼせ、イライラなど、なにか気になる症状はありませんか？その症状は、もしかすると、更年期障害による症状かもしれません。更年期障害について詳しくお伝えします。ぜひ参考にしてみてください。

### 更年期障害とは

更年期と聞くと、女性の問題と思われる方もおられると思います。しかし、更年期障害は男性にも起こることがあります。

女性	閉経期前後の約10年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することにより症状が現れます。
男性	30歳以降睾丸ホルモンであるテストステロンの分泌が減少し始め、40歳代後半で症状が現れることがあります。女性と比べ分泌量の変化が緩やかなため老化現象の一部と認識されて、気づかれないことが多いと言われています。

#### エストロゲン

エストロゲンは、一般的に8～9歳頃から卵巣で分泌され、女性らしい体作りを助けます。思春期においては、乳房の成長や子宮・膣の発育などを促し、身長や体重の増加にも役立ちます。分泌量が増える12歳前後になると初潮を迎えます。エストロゲンは生理とも関わっており、閉経まで生理周期ごとに分泌量の増減を繰り返します。その後30歳代半ばまで活発に分泌し、妊娠や出産にも深く関わります。エストロゲンには、このほかにも、髪や肌の潤いを保つ働きがあります。さらに丈夫な骨を維持したりコレステロール値を調整したり、動脈硬化を防ぐなど様々な働きで体を守ります。

#### テストステロン

テストステロンは、男性ホルモンの中の主な構成成分です。胎内での外性器形成、思春期における二次性徴の発現、精子形成にテストステロンは必須です。その他にも、テストステロンの作用は広いことが分かっています。成人においてテストステロンは、筋肉の量と強度を保つ作用、造血作用といった働きがあり、男性の性行動や性機能に対しても重要な役割があります。また、集中力を高めたり、リスクを恐れず行動することなどの精神面にも関係します。

減少すること

### 更年期障害の主な自覚症状

女性	ほてり、のぼせ、手足の冷え、発汗、頭痛、めまい、不眠、しびれ、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂鬱、イライラなど多彩な症状がみられます。特に、 <b>ほてり、のぼせ、発汗</b> はエストロゲン欠乏と深く関係があり更年期障害の診断材料になります。骨量減少、脂質異常症が現れることがあります。
男性	憂鬱、イライラ、不眠といった精神症状が現れやすい傾向にあります。他に疲労感、ほてり、発汗、しびれなどが挙げられます。女性にはそれほどみられない性機能低下を伴う場合があります。筋肉量・骨量低下、貧血が現れる場合もあります。

間違えやすい病気

子宮がん、甲状腺疾患、糖尿病、うつ病

前立腺肥大症、糖尿病、うつ病

更年期障害だと思っていたら違う病気だったということもありますので、『更年期だから』と自己判断せず、気になる症状があれば一度受診してみましよう。

<裏面もご覧ください>



## 更年期障害の治療法

更年期障害の治療法には男女ともに大きく3つがあります。

### ①ホルモン補充療法

・女性はエストロゲンを、男性はテストステロンを補充します。

エストロゲン補充療法：錠剤や、貼付剤があります。のぼせやほてり、発汗、動悸、不眠、憂鬱、骨粗鬆症、脂質異常症といった症状が改善されます。

テストステロン補充療法：日本では注射剤のみが保険適応になっています。筋肉量低下、骨密度、憂鬱といった症状が改善されます。

### ②漢方薬による治療

### ③抗うつ薬・抗不安薬などによる治療

・主な症状がうつや不安などの精神症状の場合やホルモン補充療法が無効なときには、抗うつ薬や抗不安薬が使われます。また、周りの人や専門のカウンセラーによるカウンセリングなど、薬による治療と同時に話をしっかりと聞いてもらいながら体と心のストレスを和らげることも効果的です。



## 気になる症状が続けば受診を



気になる症状があれば、**女性の場合は婦人科に、男性の場合は泌尿器科**に相談してみましょう。

症状は人それぞれです。日常生活に影響を及ぼす方もおられます。また、更年期障害ではなく別の病気が隠れている場合もあります。治療によって症状は改善しますので、我慢せずに少しでも気になる症状があれば受診してみましょう。

## 栄養コーナー

## 更年期を乗り切る食生活のポイント！

更年期を元気に乗り切るためにはやはり食事が重要なポイントです。そこで更年期にとりやすい食品・栄養素を紹介します！

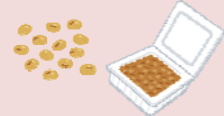
### 大豆・大豆製品



女性の場合、更年期は女性ホルモンであるエストロゲンが減少しホルモンバランスが崩れ体調不良の原因に…

大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは、エストロゲンと似た構造をしているので、ホルモンバランスを整えてくれます。

食品：大豆、豆乳、納豆、とうふ など



### 亜鉛

男性の場合、更年期は男性ホルモンであるテストステロンが減少し、様々な体の機能の低下を導きます。亜鉛はテストステロンの生成を助けます。

食品：牡蠣、豚レバー、卵、チーズ など



### カルシウム



エストロゲンは骨の骨密度を維持する働きがあります。しかしエストロゲンの減少により、骨密度は閉経前後の数年間で一気に低下し、やがては骨粗鬆症を引き起こしてしまいます。骨の材料であるカルシウムを積極的にとり、骨粗鬆症を予防しましょう。

食品：乳製品、小魚、大豆製品、海藻 など



### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けるので骨粗鬆症予防に欠かせない栄養素です。

食品：しいたけ、エリンギなどのきのこ類、魚 など

きのこは乾燥させることでビタミンD量が増えるので、天日干して食べるのがおすすめ！

