

その常識、間違っている!?

更年期症状のホントのはなし



原因のわからない
体調不良、
年齢的に更年期症状?

更年期症状になったら
何かできることはある?

更年期症状は
男性にはまったく関係ない?



監修 園 茂樹先生

内科小児科医、総合内科専門医、臨床博士。1982年日本大学第一内科大学助産師、カナダ国立オンタリオ州セントーザ大学、京都中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て、東京医学士にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』(合同フォレスト)など。

取材協力：ティールベック株式会社

性別を問わず訪れる更年期。「この体調不良は更年期症状?」と思ったら、どのように対処すべきなのでしょうか。自分だけでなく、家族が症状に苦しむこともあるため、適切な理解が必要です。今回は、総合内科専門医の園茂樹先生に、更年期症状との向き合い方についてお聞きしました。

更年期症状 にまつわる 疑問



原因のわからない体調不良、
年齢的に更年期症状?

更年期(女性は閉経の前後10年間ほど、男性は男性ホルモンが減少する40〜70代ごろ)に体調不良が続いた場合、更年期症状の可能性がります。ただし、年齢を重ねた時に起こる不調がすべて更年期症状とは限りません。特に女性では、更年期症状と甲状腺ホルモンの乱れによる症状が似ているため、更年期症状とは別の病気がかかっている可能性も、ほかの病気が隠れているいかどうか確かめるためにも、診察を受けてみましょう。



更年期症状になったら
何かできることはある?

更年期症状になったら、食生活に気を配ることが重要。食事は日々の健康に直結するからです。たとえば、食べ過ぎや無理な食事制限をしないかどうか見直しを。また、機嫌な糖質制限は控えましょう。糖質があまりにも不足するとエネルギーがなくなり、元気がなくなってしまうからです。



更年期症状は男性にはまったく関係ない?

更年期症状は女性だけでなく、男性に現れる場合もあります。男性の更年期症状は、男性ホルモンのテストステロンの低下が原因。症状の例としては、体のだるさや、気分の落ち込みなどのほか、性的能力の衰えも挙げられます。

症状・治療法は人それぞれ。 周囲も適切な理解を

性ホルモンの減少によって起こる更年期症状、体力の低下や周囲の環境変化が要因として加わっている場合もあります。症状の代表的な例は、体のだるさやのぼせ、気分の落ち込みなどです。更年期症状には必ずしも痛みがあるもの、心身ともに辛い状態が長引くと、生活に支障が出ます。そのため、不調が続いた場合はかかりつけ医へ、更年期症状とは別の病気が隠れている可能性があるため、放置をせずに診察を受けましょう。

更年期症状の診断に明確な基準はありませんが、ホルモン量や閉経の有無、そして本人の自覚症状といった情報から診断されます。治療法は、ホルモン治療、漢方薬、サプリメントなどさまざま。更年期症状の内容や重さには個人差があるため、実際に試してみなければ、自分に合った治療法は見つかりません。投薬だけでなく、運動やバランスのとれた食事でも、抑うつ感、だるさを軽減させることができます。

更年期症状に悩む人にとって、周囲からの理解は必要不可欠です。元気がないことを本人のせいにして責めたり、過度に動かしたりすると、本人の気持ちさらに追い詰めることに。そのため、家族やパートナーは、更年期症状を持つ人との適切な向き合い方について、本人の主治医に相談するのもよい方法です。

更年期症状の基礎知識

更年期症状とは

原因

女性は女性ホルモンのエストロゲンが、男性は男性ホルモンのテストステロンが減少することにより、更年期症状につながります。

Point

更年期症状が起きる時期や期間の長さは、人それぞれ。女性と男性に、それぞれ下記のような傾向がありますが、個人差があります。

- 女性** 閉経の前10年(45〜55歳ごろ)
- 男性** 男性ホルモンが減少する時期(40〜70代ごろ)

症状

- ✓ 突然の汗のぼせ
- ✓ イライラ
- ✓ ゆうつな気分
- ✓ 不眠
- ✓ 頭痛 など

Point

症状の内容や重さは人によってさまざま。一般的には、複数の症状が同時に起こることが多いといわれています。女性の更年期症状でよく見られるのは、突然のぼせて汗が出る「ホットフラッシュ」という症状です。



更年期症状の対処法

具体的な対処法

1 かかりつけ医へ

一人で悩まず、かかりつけの内科で診察を受けましょう。女性の場合は、婦人科での診察がおすすめ。更年期症状に詳しく、治療方針の選択肢も広いからです。

2 治療方針を決定

主治医の診断・アドバイスをもとに治療方針を決めます。主な治療方法には下記のようなものがあります。

ホルモン治療

性ホルモンを補充するための治療。ただし、男女ともに、がんでないことが治療の前提となります。

漢方薬

種類が豊富で、さまざまな症状にアプローチできます。ただ、効果が否手人にとっては服用しづらい可能性も。

サプリメント

健康食品なので、医師の診察がなくても購入可能。ただし、薬ではないため、効果があるかどうかは自己判断になります。

日常生活でもできる対処

過度な運動とバランスのよい食事を

過度な運動は、更年期症状の抑うつ感を軽減することに役立ちます。また、体調のさまざまな不調が現れる更年期だからこそ、食生活の見直しを。過食や節食はやめて、バランスのとれた食事をとり、心身の健康につながります。

家族とのコミュニケーションも

更年期症状は、ホルモンの減少にもよって自然に起こる現象です。「自分のせい」「恥ずかしい」と捉えずに、周囲には自分の体調不良の現状をしっかりと伝えて共有を。家族・パートナーも、更年期症状について知識を深め、正しく理解しましょう。