



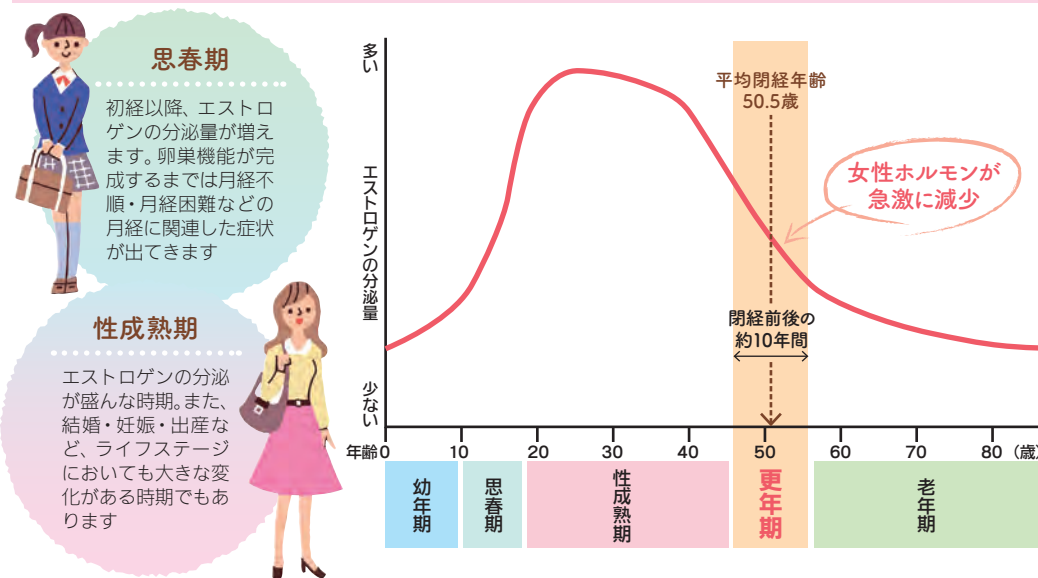
その不調 女性ホルモンが鍵

特有の症状を
チェック

仕事や家事、子育てと目まぐるしい毎日の中で、「調子が悪いけど、つつい後回し…」という人も多いのでは。女性特有の不調では、鍵となってくるのが「女性ホルモン」との上手な付き合い方です。その働きを知り、年齢に応じた対策をとることで、乗り越えることができますよ。

女性ホルモンの量とライフステージ

年齢によって女性ホルモンの分泌量が大きく変化。気を付けたい症状などをまとめました。



**年代とともに移り変わる体調
女性ホルモンの働きを知って対策を**

女性の健康を支えているのが「エストロゲン」と「プロゲステロン」という女性ホルモンです。

その女性ホルモンの一つであるエストロゲンには、女性らしい体をつくるだけでなく、肌を潤いを与えたり、骨量を維持したり、血管を広げたり、動脈硬化になりにくくするなど、さまざまな働きがあります。

「女性のライフステージによってエストロゲンの分泌量が変化するため、さまざまな症状が出てきます」と話すのは、鹿児島大学病院の医師・崎濱ミカさん。

「ときどき、自分の体調を振り返ることが大切。今までの月経と違うことがあるときは、ぜひ婦人科に相談してください」

女性ホルモンの働き…

女性の体は、卵巣から分泌される2種類の女性ホルモンによってコントロールされています。

女性らしい体を作る / エストロゲン(卵胞ホルモン)

子宮に作用し、排卵や月経を起こして、妊娠に必要な環境を整えます。思春期に乳房が大きくなるなど、女性らしい体を作る作用も。更年期になると次第に減少していきます。

- 日常生活では…
- 肌の潤いやハリを保つ
 - 血管を広げ、動脈硬化を防ぐ
 - 髪をツヤツヤにする

妊娠の成立や継続に欠かせない / プロゲステロン(黄体ホルモン)

卵胞ホルモンにより、厚くなった子宮内膜を、妊娠しやすい状態に整えます。また、体温を上昇させる働きがあるので、その変化によって排卵の有無やその時期がチェックできます。

- 日常生活では…
- 食欲を増進させる
 - 基礎体温を上昇させる
 - 眠くなる
 - イライラしたり憂鬱になる

TOPICS

最近増えている手指の痛み
それって「手の更年期」かも!?



近年増えているのが、指がしびれる、親指の付け根が痛む、指が変形するなど、手指の腱や関節などの痛みに関する相談。「これまでは、加齢や使いすぎが原因と考えられていましたが、女性ホルモンが大きく影響していることが分かってきました」と崎濱さん。

鹿児島大学病院では、1年ほど前から、整形外科と産婦人科の医師が一緒に取り組み、週に一度(月曜)、更年期の手の不調に関する診療を行っています。

「症状が始めるのは、女性ホルモンが変動する時期。早い人では40代から起こり始めます。変形が進むと、ものが持てなくなったり、指に力が入らなくなるなど、日常生活にも支障が現れます」と話します。

治療には、ホルモン補充療法をはじめ、漢方薬などでの対処療法も行っています。「女性ホルモンの急激な減少を、薬の力で緩やかにすることで、症状を和らげることが出来ます。気になる症状がある場合は気軽に相談してください」

ホルモン補充療法は変動する時期に行うのが効果的です。気軽に相談を!



鹿児島大学病院
産科・婦人科
外来医長 崎濱ミカさん

◎2面では「月経に関する悩み」、4面では「更年期」について詳しく紹介



鹿児島大学病院 産科・婦人科
外来医長 崎濱ミカさん

つらさは人それぞれ、誰とも比べられないものです。より良い方法を一緒に考えていきましょう！

我慢しないで! 月経に関する悩み

月経の周期に合わせて、腹痛や頭痛、イライラなど、何らかの不快な症状が現れるという人は多いもの。つらい症状があるときは、治療が必要な場合もあります。まずは相談を。

女性ホルモンとの上手な付き合い方

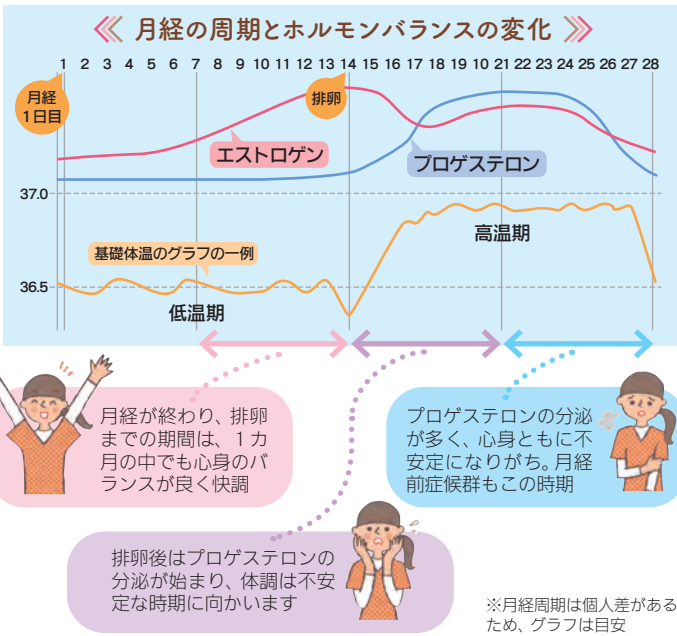
その1

月経前症候群をチェックしよう

月経前の3～10日頃の時期に以下の症状はありますか？

- ☐ 鬱(うつ)っぽくなり、落ち込みやすい
- ☐ なんとなく不安になる
- ☐ 涙もろくなる
- ☐ イライラして怒りっぽい
- ☐ 勉強や仕事、家事に手が付かない
- ☐ 集中力がない
- ☐ だるさなど、全身に倦怠(けんたい)感がある
- ☐ 甘いものが食べたくなるなど、食欲旺盛
- ☐ とにかく、日中眠くなる
- ☐ 感情をコントロールできない

チェック項目の症状を我慢していたり、日常生活に支障をきたすようであれば、婦人科の受診を。



年々ひどくなっているなど、日常生活に支障があるときは相談を

エストロゲンの分泌が盛んな思春期や性成熟期に注意したいのが、月経に関する症状。「日々の忙しさから自分のことは後回しにしがちで、月経不順や月経以外の不正出血などがあっても、放置してしまい、大きな病気を見過ごしてしまうことになり兼ねません」と崎濱さん。

「月経痛の程度は人それぞれで、他の人と比べるものではありません。また、痛みは我慢するものでもありません。年々ひどくなっているときは、子宮や卵巣の病気が関係していること

もあります」

また、月経前に身体的な症状だけでなく、精神的な症状もみられる「月経前症候群」なども増えています(左記参照)。

婦人科を受診する場合は、基礎体温を付けていると、いつものような症状が出ているか、とても分かりやすく、医師にもきちんと伝えることができます。基礎体温が難しければ、手帳やスマートフォンなどに月経が始まった日や不調だった日(どんな症状か)を記載するだけでもOK。

当てはまる症状について、程度をチェックしてみましょう。

更年期予備軍をチェックしよう

SMI(更年期指数)チェック表

	強	中	弱	無
1.顔がほてる	10	6	3	0
2.汗をかきやすい	10	6	3	0
3.腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4.息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5.寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6.怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7.くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8.頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9.疲れやすい	7	4	2	0
10.肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点				

SMIの評価	0～25点	異常なし
	26～50点	食事、運動に気をつけ、注意を
	51～65点	更年期・閉経外来を受診しましょう
	66～80点	長期間にわたる計画的な治療が必要
	81～100点	各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要

みんなに訪れる更年期

閉経を挟んだ45歳～55歳の約10年間を「更年期」と呼びます。早い場合は30代後半から「プレ更年期」になる人も。必ず迎えるものなので、上手に付き合っていくことが大切です。

女性ホルモンとの上手な付き合い方

その2

更年期の対策

誰にでも訪れるものだから、自分の体を知ることが大切です

プレ更年期

女性ホルモンは、30代後半から40代前半にかけて徐々に減少。更年期に似た症状が現れ始めます

更年期

女性ホルモンの急激な減少で、体調に変化が訪れます

日常生活に支障がある場合 婦人科を受診しましょう

問診を行い、症状に応じて採血などの検査を行います。症状が続く場合、漢方薬の服用やホルモン補充療法も検討

体にどのようなことが起きているのか「原因を知ることによって上手に付き合える」

エストロゲンの分泌量が急激に減少する「更年期」は、体のホルモン環境が激変し、体調に変化を来しやすい時期ともいえます。これまでエストロゲンによって調整されていた体のさまざまな機能がうまく働かなくなることが原因です。日常生活に支障が出るほどの症状があるとき、「更年期障害」といいます。

顔がほてったり、汗をかきやすくなったり、息切れや動悸がするなども更年期に現れる症状。左の表で、自分の状態をチェックしてみましょう。

エストロゲンの働きがなくなること、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病へのリスクが高まるため、予防がとても大切になってきます。

「今、どのような症状が出ているのか、体にどのようなことが起こっているのかなど、不調の原因を知ることが大切。日常生活に支障が出るほどの症状がある場合は、ホルモン補充療法や漢方薬による治療で、症状の改善を目指せます。一人で悩まずにどんなことでも、婦人科に相談してください」