

## 更年期障害について

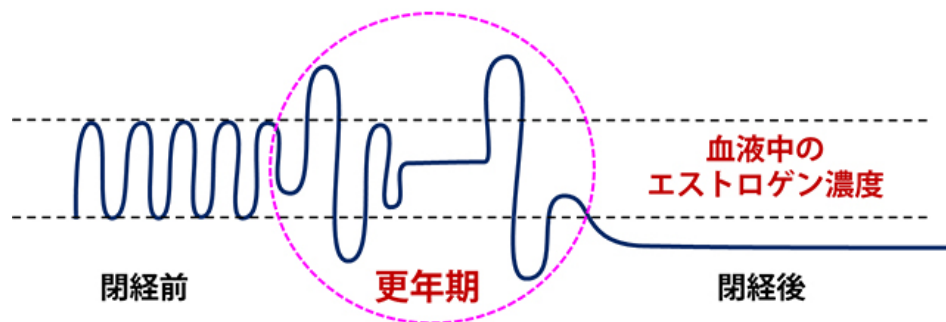
「閉経」とは、卵巣の活動性が次第に消失し、ついに月経が永久に停止した状態をいいます。月経が来ない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経としています。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく、早い人では40歳前半、遅い人では50歳後半に閉経を迎えます。

閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を「更年期」といいます。

更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」といいます。

更年期障害の主な原因は女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことですが（図1）、その上加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。

図1



更年期障害は身体的因子・心理的因子・社会的因子が複雑に関与して発症しますので、まず十分な問診を行うことが必要です。その上で生活習慣の改善や心理療法を試み、それでも改善しない症状に対して薬物療法を行います。

更年期障害の薬物療法は大きく3つに分けられます。

### ①ホルモン補充療法（HRT）

更年期障害の主な原因がエストロゲンのゆらぎと減少にあるため、少量のエストロゲンを補う治療法（ホルモン補充療法：HRT）が行われます。エストロゲン単独では子宮内膜増殖

症のリスクが上昇するため、子宮のある方には黄体ホルモンを併用します（エストロゲン・黄体ホルモン併用療法）。手術で子宮を摘出した方には、黄体ホルモンを併用する必要はありません（エストロゲン単独療法）。HRT に用いるホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などいくつかのタイプがあり、またその投与方法もさまざまです。よく話し合いながら、その人に合った最適な治療法を選択していきます。

## ②漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られており、全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。多彩な症状を訴える更年期女性に対しては、「婦人科三大処方」とも呼ばれる当帰芍薬散・加味逍遥散・桂枝茯苓丸を中心に、さまざまな処方を用います。

## ③向精神薬

気分の落ち込み・意欲の低下・イライラ・情緒不安定・不眠などの精神症状が最もつらい症状である場合には、抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬などの向精神薬も用いることがあります。

（日本産科婦人科学会 HP 改変）