

どんちゃん先生があなたのココロの健康管理について答えます

## ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒に。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。



〈第23回〉  
更年期障害

昔のように前向きで元気な気持ちになれないことが多いように思えます。これが更年期障害もしくは不定愁訴というものなのでしょうか。どこかが特に悪いというわけでもないのに、病院に行く気にもなれません。更年期障害であれば2、3年で自然に治るのでしょうか？ 病院に行くべき兆候があれば教えてください。また、病院に行った場合はどのような治療をしてもらえるのでしょうか。(50歳女性)

閉経前後の5年間を「更年期」と言い、この期間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」と呼び、その中でも症状が重く日常生活に支障を来すものを「更年期障害」と呼びます。

「閉経」とは卵巣の活動性が次第に低下し、ついに月経が永久に停止することを言います。一般的には、12カ月以上月経が来ないと「閉経」として扱います。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40歳前半、遅い人で50歳後半に閉経を迎えます。更年期障害の主な原因は卵胞ホルモン(エストロゲン)の低下で、これに年齢に伴う体の変化と精神・心理的な要因、社会的な環境因子が複合的に影響することで症状が出ると考えられています。

更年期障害の症状は大きく分けて3つに分類されます。  
①【自律神経失調症状】のぼせ、汗、寒気、冷え症、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい  
②【精神症状】イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分  
③【その他の症状】腰痛や関節痛、嘔気や食欲不振、皮膚の乾燥感やかゆみ、尿が近い、外陰部の不快感

多彩な症状がみられますが、これらが他の病気の症状ではないことが条件になります。ここで注意することは、日常生活(家事・仕事・睡眠・食事など)に支障をきたしていないければ、「更年期障害」と呼ばないことです。日常生活で繰り返している事(炊事、洗濯、掃除、食事、睡眠、運動など)が、いつもと同じタイムスケジュール通りに行えていれば、心配はいらないと思います。本人自身が日常生活に困っていないかどうか、分からない場合は、パート

ナーや同居している家族に聞いてみた方がよいと思います。「自分としては、さ」ということを気にしているのですが、あなたからみて、どう思う？」と率直に聞かれることをお勧めいたします。

「更年期障害」の治療としては、少なくともホルモン補充療法(HRT)が有効とされています。薬の内服方法には数種類がありますので、主治医と相談して決められることをお勧めします。ホルモン補充療法中に、不正出血やおなかの張り、乳房緊満感、嘔気などの症状が現れることがあります。症状が強いときには主治医へ必ずご相談ください。定期的な検査を受けながら薬を内服して、5年以上治療を継続する際には主治医とよく相談して決められることをお勧めいたします。更年期障害の症状によつては、ホルモン補充療法だけではなく、漢方薬の他に、うつ症状などの精神症状を日常生活に支障をきたさない程度に抑える薬を処方されることもあります。

なお、「不定愁訴」というのは、適切な診察や検査をして、医学的な病気が見当たらないのに、患者本人が訴えている多彩な症状の事を指します。不定愁訴の場合も、日常生活に支障をきたしていないと本人またはパートナー、同居している家族が思っていれば、さほど気にされなくても結構です。

更年期症状は、どなたでも生じるものですから、症状があることに注目せず普段の生活がいつもと同じタイムスケジュールで行われていれば、問題ありません。気になる症状があれば、遠慮せず、婦人科へ受診して必要な検査を受けることをお勧めします。また、同世代の友人または、友人で更年期を無事に乗り越えた方がいれば、

リアルな経験談を聞かれることもお勧めします。ただし、ネット検索をして、「更年期」についてあれこれ調べることはお勧めいたしません。もし、ネットで調べる場合は、「日本産婦人科学会」や「日本女性医学学会」という公的なホームページを見ましょう。もちろん、ホルモン補充療法などの治療をしていても、健康的な生活習慣(睡眠・食事・運動・休養)を継続することや、他の身体疾患がある方はその治療を続けることが、基本になることはお忘れにならないようにお願いします。

最後に、人は毎日「前向き」に考えて過ごしているわけではありません。その日の体調によつては、最低限のやらないといけないことだけに控えて、その日をやり過ごしている方も多くいることはお忘れないうちにお願います。自分の身体は機械のように、自分の予想通りに動くとは限りません。年を重ねれば、少しずつ体力が低下することはごく普通のことです。自分の体力に合わせて生活や仕事の仕方も少しずつ変えていっていることは、頭の隅に置いていただけると幸いです。



清水 隆司 先生

日本メディメンタル研究所  
株式会社JPRON(ジェイブロン)  
東京都中央区日本橋本町  
1-6-14-401  
TEL.03-5404-3566  
http://www.medi-mental.com/

平成3年、産業医科大学卒業。医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学ディプロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心に活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。