



つばさだより No.295
2019年6月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

今年も梅雨の季節がやってきました。気候が定まらないこの季節、体調管理には十分に気を付けましょう。今回は「更年期障害」について紹介します。

更年期障害について



【更年期とは】

閉経をはさんだ前後5年、約10年間の時期をさします。50歳過ぎに閉経する人が大部分であり、一般的には45歳～55歳くらいの時期が更年期にあたると言われています。

【更年期障害とは】

更年期は誰にでも訪れるものですが、心身の症状が重く仕事や家事ができない、具合が悪くて寝込んでしまうなど、日常生活に支障をきたしている場合を「更年期障害」といい、なる人もいれば、自覚症状が全くなく更年期を終える人もいます。

【原因】

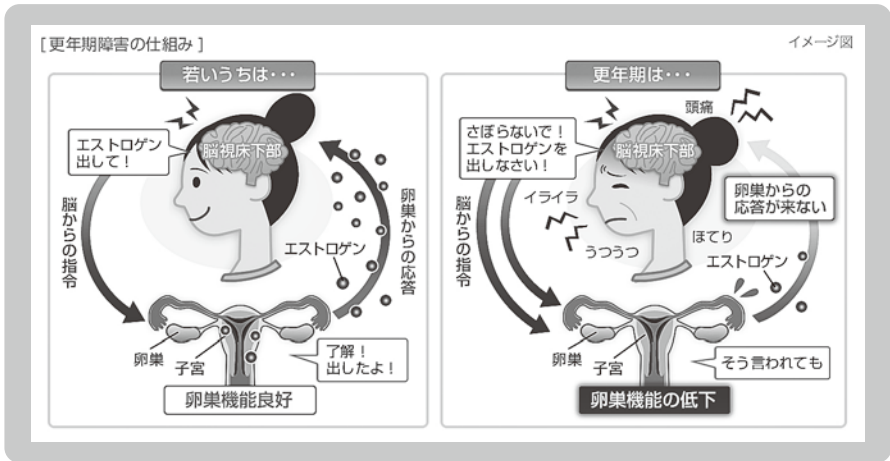
正常な状態

脳は卵巣にエストロゲンを分泌するための指令をだします。卵巣はこの指令によって、エストロゲンを分泌し、脳に分泌している事を知らせています（応答）。常に適量のホルモン分泌が起こるように、指令と応答で調節されています。

更年期障害

卵巣の機能低下でエストロゲンが分泌されなくなります。脳に応答が来ないため、脳は更にホルモンを分泌させるための指令を出します。脳からの指令ばかりが多くなり、指令と応答のバランスがとれない状態になってしまいます。

また、エストロゲンの減少だけでなく、心理的、社会的な要因（仕事や家庭環境など）も複雑に関与することが更年期症状の原因と言われています。



【症状】

- ①精神神経系：頭痛、めまい、耳鳴り、憂うつ、不眠、不安感
- ②血管運動神経系：のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸、息切れ
- ③皮膚系：皮膚の乾燥、湿疹
- ④消化器官系：食欲不振、吐き気、便秘、下痢
- ⑤運動器官系：肩こり、腰痛
- ⑥泌尿器系：頻尿、残尿感、尿失禁

【治療】

薬物療法にはホルモン補充療法や漢方療法があります。薬物療法とともに、カウンセリングなどの心理的なアプローチや、食事・運動といった生活習慣の改善を図る事も大切です。

◆薬物療法

1)ホルモン補充療法（HRT:Hormone Replacement Therapy）

卵巣機能の低下のために不足するエストロゲンを、薬で補う治療法です。エストロゲン製剤の単独療法や、黄体ホルモン（プロゲステロン）製剤の併用療法があります。のぼせ、発汗などの症状の改善が期待されます。HRTの影響（副作用）として代表的なものに生理のような出血がありますが、体に悪影響はなく、薬の加減で出血させない方法もあります。他には、乳房の張り、おりもの、下腹部の張りなど起こる事もありますが、薬を続けていくうちに慣れてくる方がほとんどです。気になる場合は医師に相談してください。

2)漢方療法

漢方療法の基本的な考え方は、心身のバランスを整えることにより、様々な症状を改善することです。更年期障害は原因や症状が多様であり、いろいろな要因が複合して起こります。症状の緩和を目的として服用されます。

3)その他

症状に応じて抗うつ薬、向精神薬が用いられます。

◆カウンセリング・心理療法

専門のカウンセラーによるカウンセリングも効果的と言われています。また、周りの人に相談するのも良いでしょう。

◆食事療法

バランスのとれた食事、野菜・果物から必要なビタミン類をとる事も大切です。

◆運動療法

定期的な運動も大切です。運動はストレス解消に効果的であり、気持ちを前向きにする効果があります。

【男性の更年期障害】

更年期障害と言うと、女性特有のものと思われがちですが、男性にも起こることが知られるようになってきました。



男性の更年期障害は、男性ホルモン（テストステロン）の低下によって起こります。起こる時期は個人差があり、男性ホルモンの低下には、加齢よりも、社会との関りや、生活習慣が深く関与していると考えられています。

男性の更年期障害が疑われる場合は、泌尿器科をまず受診します。近年では、男性更年期外来、メンズヘルス外来などの専門外来を設けている医療機関もあります。

【我慢せずに、辛くなったら医療機関を受診しましょう】

更年期にはさまざまな症状があらわれます。

ただし、この時期に起こるトラブルを全て更年期のせいにしてしまうと、他の疾患を見逃してしまうことになりかねません。辛い症状が現れたらひとりで悩まず、医療機関を受診し、相談をしてみてください。



つばさ薬局ではどちらの病院の処方箋でも受け付けています。薬の情報をまとめて管理することで、より確実な飲み合わせのチェックが可能になります



【参考文献】きょうの健康（NHKテキスト）
更年期障害について（持田製薬）
エンジョイエイジング
くすりの話181更年期障害の治療（全日本民医連）
更年期障害とは（武田薬品株式会社）

7月の栄養相談予定（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 1日（月）松島店
- ・ 4日（木）船岡店
- ・ 10日（水）多賀城店
- ・ 12日（金）泉店
- ・ 16日（火）松陽台店
- ・ 19日（金）中新田店
- ・ 22日（月）若林店
- ・ 25日（木）玉川店
- ・ 30日（火）長町店