

更年期障害への対処

多くの女性が直面する更年期の症状。

この時期に起こるさまざまな体の変化をきちんと認識しましょう。

個人差のある更年期障害

閉経（平均 50 歳）前後約 5 年ずつの間を「更年期」といい、女性ホルモンが急激に減少して自律神経のバランスが崩れ、心身の不調が起こりやすくなる時期です。その不調が日常生活に支障が出るほどになるのが「更年期障害」です。

よくある症状は、ほてり、のぼせ、発汗、疲労感、肩凝り、足腰の冷え、腰痛、頭痛、動悸、不安、イライラ、抑うつ、不眠などです。個人差はありますが、症状は数年で落ち着くことが多いです。なお、男性も加齢やストレスなどで男性ホルモンが減少すると心身の不調が表れることがあります。

症状を和らげるためにできることは

更年期障害は、日常の生活習慣の改善や薬によって症状を和らげることが可能です。運動は不調改善に効果的で、特にヨガやウォーキング、ジョギングなどの有酸素性運動を週 2～3 回以上行うのがお勧め。栄養バランスの良い食事、睡眠、リラックスできる時間を取りましょう。周りの人に更年期であることを伝え、時には仕事なども人を頼って負担を軽減することが大切です。

それでも症状がつらいと感じたら、我慢せずに婦人科へ。多くの場合、ホルモン補充療法のほか、漢方薬や抗精神薬などによる治療で症状が改善します。

誰もが迎える更年期 元気に過ごす 10 カ条*

1. 健康づくりは自分が主役、運動・食事・リラックスを心掛けよう。
2. 体調不良は一人で悩まず、相談する勇気を。
3. 女性医学に詳しい婦人科などのパートナードクターを持とう。
4. 更年期症状は、ライフスタイルの見直しと自分に合った更年期医療で。
5. 健康情報は信頼できる内容か、良く確かめて活用しよう。
6. お洒落や趣味は心の栄養、自分のための時間を大切にしよう。
7. 仕事やグループの輪を広げ、本音で話せる友だちづくり。
8. 今からでも始めよう、パートナーとの良い関係づくり。
9. これまでの経験や知恵を活かし、次のライフステージに歩みだそう。
10. 心の声を大切に、人生の充実期を実感しよう。

周囲の人ができる配慮は？

女性も男性も「更年期障害」の原因はホルモンの減少であり、本人が怠けているせいではありません。本人から症状を打ち明けられたらまずは傾聴し、つらい気持ちを受け止めてあげてほしいですね。くれぐれも「気持ちのせいだよ」「自分は大丈夫だった」「病気じゃないんだから」など心ない言葉は慎んで。感謝や頑張りを褒める言葉が、悩んでいる人の気持ちを軽くします。

監修：上原萌美（うえはら・めぐみ）

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

* 出典：公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会ホームページ