

気になる！



女性の健康ラボ

更年期障害

多くの女性が、閉経前の5年間で閉経後の5年間で合わせた10年間で「更年期症状」と呼ばれる体調の変化を経験します。その中で日常生活に支障が出るものを「更年期障害」と呼び、治療の対象となります。今はよい治療法がありますので、つらい症状がある場合は、がまんせずに婦人科を受診しましょう。

原因は女性ホルモンの急激な減少

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの2種類がありますが、閉経によりエストロゲンの分泌量が急激に減少すると、多くの人に更年期症状があらわれます。

よくみられる症状



- のぼせ (ホットフラッシュ)
- 腰痛
- めまい
- 胸焼け
- 不安感
- だるさ
- 吐き気
- 動悸
- イライラ感
- 肩こり
- 頭痛
- 胃もたれ
- もの忘れ など

生活習慣病のリスクも高まる



エストロゲンには血管をしなやかに保つ、脂質代謝や糖代謝を促す、骨を強くするなどの働きがあります。したがって更年期以降の女性は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、骨粗しょう症のリスクが高まるので注意が必要です。

がまんしないで婦人科へ

厚生労働省の調査※によると、日本では更年期症状の影響を感じていても受診する女性は少なく、40歳代、50歳代での受診率は全体の1割に満たないのが現状です。つらい症状がある場合はまず婦人科を受診しましょう。別の病気でないことがわかったら、症状や体質、生活スタイルに合わせた治療（下記参照）が受けられます。規則正しい生活や軽い運動を習慣づけ、ストレスをためないようにするなどのセルフケアも大切です。

※厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」（2022年）より

主な治療法	
ホルモン補充療法	減少したエストロゲンを薬で補う療法です。飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。
漢方薬	とうきしょうやくまん かみしょうようまん けいしひくりょうがん 当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが使われます。
カウンセリング	心理的な症状には本人の性格や置かれている環境も影響するので、カウンセリングで症状が改善することも。

あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
診療所 杉並健診プラザ
ご予約はこちら
03-4586-5555
(平日 9:00~17:00)

杉並健診プラザ 検索



長野県上伊那郡辰野町
信州たつの健診プラザ
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

たつの健診プラザ 検索