

更年期障害について

更年期障害とは

40歳以降に性ホルモンの分泌量が低下することで起こる、様々な体調不良や情緒不安定などの症状を更年期障害と呼びます。2022年3月に行われた更年期症状・障害に関する意識調査の結果では、更年期症状を自覚しているが、8割程度の方は医療機関には受診していないという結果でした。このような結果も踏まえて更年期障害について取り上げていきたいと思えます。

<原因>

主な原因は卵巣機能低下ですが、これに加齢に伴う身体的変化や精神・心理的な要因、社会的な要因などが複合的に影響することで症状がおこると言われています。

<症状>

精神症状

不眠・イライラ感・不安感・抑うつ感 など

身体症状

易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩こり・腰痛、関節痛・足腰の冷え など

血管運動神経症状

顔のほてり、のぼせ（ホットフラッシュ）・発汗



<治療>

まずは問診を行い、その上で生活習慣の改善や心理療法を試みます。

それでも改善が見られない症状については薬物療法を行います。薬物療法は大きく分けて3つに分けられます。

- ①ホルモン補充療法 低下するホルモンの補充をすることで体内変化を緩やかにさせます。ホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などいくつかタイプがあり、本人と話し合いながら、最適な治療法を選択していきます。血管運動神経症状に効果的と言われています。



- ②漢方療法 漢方薬は全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きがあります。



- ③その他の薬物療法 精神症状が最もつらい症状の場合には、抗うつ薬や抗不安薬などの向精神薬も用いられます。



■更年期と生活習慣病

性ホルモンには動脈硬化や内臓脂肪の蓄積など生活習慣の原因となる要素を抑える作用があります。そのため、更年期になりホルモンが減少することでより生活習慣病や、骨粗鬆症になるリスクが高くなります。

まずは「食事、運動、睡眠」の生活習慣を見直し、身体の不調や異変を感じたときは、早めに検査を受けることをおすすめします。

■簡略更年期指数（SMI）で更年期をチェックしよう！

女性用の質問票になります。

症状の程度に応じて最も当てはまるものに○印をつけ、その合計点をもとにチェックをします。

どれか1つの症状でも強く出ている場合は、強に○をしてください。

症状	強	中	弱	無
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

更年期指数の自己採点の評価法（合計点）

0～25点：更年期を上手に過ごせています

26～50点：食事、運動などに注意し、無理のない生活をしましょう

51～65点：医師の診察を受けることをおすすめします

66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう

81～100点：各科の精密検査を受け更年期障害のみの場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう



出典：小山嵩夫「簡略更年期指数：SMI」

- 【参考文献・資料】
- ・「更年期症状・障害に関する意識調査」について 厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00009.html)
 - ・更年期障害 公益社団法人 日本産婦人科学会 (https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=14)
 - ・婦人科疾患ガイドライン-婦人科外来編 2020
 - ・男性更年期障害 Medical Note (<https://medicalnote.jp/diseases/>)

男性の更年期障害（LOH 症候群）について

更年期障害と言えば女性の悩みという印象がありますが、男性にもみられることをご存知でしょうか。病気ではないが、なんとなく体調不良が続く場合などは、男性更年期トラブルの可能性かもしれません。男性の場合専門の科が少ないため、まずは症状に合わせて受診をしてみてください。

- 原因：加齢やストレスによる男性ホルモンの減少
- 症状：女性同様の症状、男性特有のものとして性欲の減退など
- 治療：男性ホルモンの補充療法や漢方薬、生活習慣の改善など



●男性更年期障害質問票（AMS）

男性用の質問票になります。それぞれ症状の重さに合わせて1～5点の点数をつけます。17項目の合計点で症状の程度を把握します。

症状	なし	軽度	中等度	重度	極めて重度
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など）	1	2	3	4	5
発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
イライラする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
神経質になった	1	2	3	4	5
不安になりやすい	1	2	3	4	5
やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5
筋力の低下	1	2	3	4	5
憂鬱な気分、無力感	1	2	3	4	5
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
ヒゲの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
性的能力の衰え	1	2	3	4	5
朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
性欲の低下	1	2	3	4	5

訴えの程度

17～26点：なし / 27～36点：軽度 / 37～49点：中等度 / 50点以上：重度

出典：「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」