



『更年期障害について』

広義の更年期障害は、閉経期前後に起こってくる心身の不調のことです。

この時期の女性には、性機能の老化（性ホルモン分泌失調）に伴う変化だけでなく、社会的にも家族関係においても大きな変化が訪れます。身体的ストレスに加え心理的ストレスも強くなり、肩こり・頭痛・のぼせ・めまい・冷え・動悸・倦怠感など、一般に自律神経失調症といわれる身体症状や抑うつ気分・不安感など、不定愁訴といわれる多彩な症状が出現します。

これらの症状は様々な病気でも起こるため、症状だけでは診断できず、他の病気がないことを確認する必要があります。また、時期も45～65歳頃までと幅広く、症状や強さにも個人差が大きく、殆ど無症状の人から寝込むほど重くなる人までいます。

治療法としては、症状の種類や程度に応じて、漢方薬・抗うつ薬・ホルモン剤などがありますが、基本はストレス対策と疲労対策です。日頃から良い生活習慣とストレス発散法を身に付けておくことが重要です。



厚生連健康管理センター
副所長 草野 健