



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

更年期障害について

現代の40〜50代の女性は、晩婚化や未婚化により、子育て・介護・仕事など、一時期に大きな変化にさらされがちです。ちょうどその時期は、更年期といつて、女性ホルモンが急激に減少してゆく閉経期と重なり、心身のさまざまなる不調に見舞われることがあります。

代表的な症状は、突然顔がほてったり、首や背中などから、汗が流れてくる症状です。これはホットフラッシュと呼ばれる、自律神経の乱れにより、引き起こされます。次いで多いとされる症状が、イライラや不安感、憂鬱感^{うつ}といった、精神的なものです。他に肩こりや頭痛、めまいや耳鳴り、疲労倦怠感などの症状があらわれることもあります。

こうした症状により、日常生活に支障があり、治療を必要とするのを、更年期障害といえます。更年期障害の治療法については、大きく分け

て三つあります。①ホルモン補充療法(HRT)②漢方薬による治療③抗うつ薬などによる治療です。根本的な治療法として注目されているのは、ホルモン補充療法(HRT)です。エストロゲン(卵胞ホルモン)を飲み薬や、貼り薬で補充する治療法です。ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)や、冷え、動悸、骨粗しょう症、コレステロール値の上昇、皮膚や粘膜の乾燥や萎縮などの、症状が改善されやすいといわれています。副作用として、不規則な出血、腹部や乳房の張り、食欲不振、頭痛や吐き気などがありますが、薬を続けていくうちに消失したり、薬を変えることで治まります。また、乳がんや子宮がんのリスクが高くなるという報告がありますが、エストロゲンとプロゲステロン(黄体ホルモンの場合は、5年以内、エストロゲンのみの場合では、10年以内の治療であれば、問題ないとされています。この時期を超える場合、医師と相談しながら治療するようにしましょう。漢

方薬・抗うつ薬については、ホルモン療法が適さない、または望まない人の選択肢になります。他に対処療法として、ストレス解消のため体を動かしたり、気分転換を心がけたり、睡眠を十分取ることが重要です。

更年期障害を治療する目的は、本人のつらい症状を取ることです。家族や周りの人たちの理解も大切です。ただし、症状が重い場合、高血圧やバセドウ氏病、メニエール病などが隠れている場合がありますので、体や心の不調を感じたら、早めに婦人科を受診し、医師に相談するようにしましょう。

(長田区 ふれあい薬局長田
浅田圭二)

