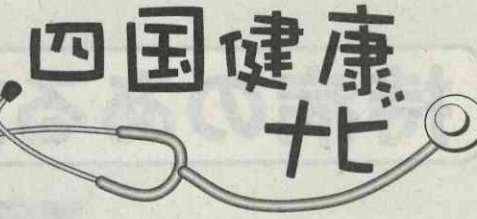


閉経を挟んだ前後5年を更年期と言いますが、この時期に約7割の女性が更年期症状を経験し、その約半数は医療機関での治療を受けています。特有の症状には、火照りやのぼせ、寝汗があります。他にも冷え▽肩こり▽頭痛▽関節痛▽疲れやすい▽不眠▽憂鬱▽目まい——など、たくさんの症状が



徳島大学病院産科婦人科

安井 敏之 医師

あります。

その主たる原因は女性ホルモンの減少ですが、生活環境や性格も影響します。どのような症状が、いつから、どのような順番かなどは個人差が大きく、症状の数や組み合わせも人によって異なります。婦人科を受診するのをためらう方もいると思います。しかし診断がつくと安心します。自分に何が起こっているのかを納得すると気持ちは楽になります。

治療にはいくつか方法があり、どのような症状が中心になっているかによって選択する治療内容は異なります。女性ホルモンが減少

したから女性ホルモンを補えばいいという訳ではなく、女性ホルモンを投与しても全く効果がない症状もあります。

では、どのような薬があるのでしょうか。足りなくなった女性ホルモンを少しだけ補い症状を和らげる方法が「ホルモン補充療法」です。ホルモン剤には、飲む薬（経口剤）、皮膚から吸収させる薬（経皮剤）、膈（はら）から投与する薬（経膈剤）があります。また、一人一人の体質を考えて用いる漢方製剤も有効です。担当の先生とよく相談し、自分に合った方法を選びましょう。

他の人がよかったからといって、自分にもいい治療とは限りません。安心してホルモン補充療法を行うために自分も勉強し、薬を上手に使用して将来の健康管理に役立てましょう。

更年期の不調 我慢しすぎないで

更年期のつらい症状を我慢していると、ドミノ倒しのようになつて症状が強くなることがあります。また、更年期症状の強い女性は将来、動脈硬化やインスリン抵抗性といった病気と関係することもあると報告されています。我慢しないで、勇気を出して相談に行きましょう。