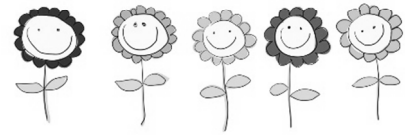


保健師・栄養士からの へるす さぽーと No.160



◆更年期は誰でも

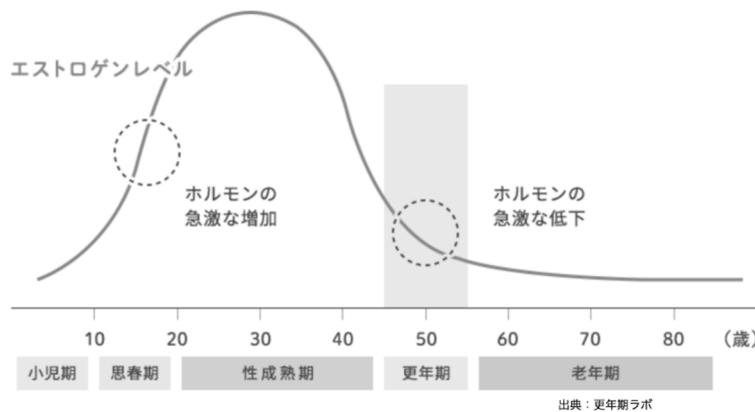
更年期とは閉経の前後5年間を指します。日本人女性の平均閉経年齢は50・6歳なので、およそ45歳から55歳を一般的に更年期と呼びます。

女性ホルモンには「エストロゲン」と「プロゲステロン」という2種類のホルモンがあり、どちらも脳からの指令を受けて卵巣から分泌されています。

閉経が近づくとも卵巣の機能が低下するため、月経不順や月経の量が極端に少ない等の症状が現れます。また、脳から元気がない卵巣に対して「卵巣！女性ホルモンをだして！」と指令を強く出される

ため、疲れが取れない・イライラする等の自律神経失調症の症状として現れます。

○女性ホルモンの経年変化



○様々な更年期症状

- ・月経異常
- ・ほてり
- ・めまい
- ・イライラ感
- ・胸やけ
- ・頭痛
- ・動悸
- ・不眠
- ・便秘
- ・他にも色々

◆更年期障害は治療を

更年期は誰にでも訪れるものですが、「更年期障害」はしっかりととした病気です。「更年期障害」とは、更年期症状がたつらく、日常生活に支障が出ている状態のことを言います。

治療法としては、ホルモン補充療法、漢方療法、向精神薬、カウンセリング等があります。

診断には問診・ホルモン検査等を行います。「自分がつらいかどうか」が大事なポイントです。

更年期に身体や精神がづらい時は、婦人科や更年期外来、女性外来を一度受診するのもいいでしょう。

◆男性の更年期障害

最近では、男性の更年期障害にも目を向けられるようになってきました。

男性の場合、男性ホルモンの「テストステロン」が40歳以降、加齢と共に穏やかに減少していきます。

○テストステロンの働き

- ・筋肉や骨を強くする
- ・生殖機能を保つ
- ・判断力や理解力などの認知機能を高める

男性の場合の更年期症状は、上記にも記載している女性の更年期症状に加え、勃起障害・性欲低下なども挙げられます。

テストステロンの減少の速さや程度は個人差が大きく、40歳以降どの年代でも起こる可能性があります。

また、テストステロンの減少は、加齢だけでなく、ストレスや生活習慣にも深く影響します。

しかし、ストレスや生活リズムの乱れによって男性ホルモンが減少してしまっても、ストレスの解消や、生活習慣の改善、社会的役割を持つこと、周囲に認められることで、テストステロンは回復することがあると言われています。

男性の更年期障害が疑われる場合は、泌尿器科を受診するようにしましょう。

◆年に1回は健診を

性別に限らず、更年期障害と患っているという人もあります。そのため、年に1度は健康診断を受けるようにしましょう。