



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

真理子先生の  
女性の **ココロ**

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

更年期②

女性にとって第2の節目とされる更年期ですが、月経が不規則になったり閉経といった症状以外に身体にはどんな変化が生じるのでしょうか？

大切な女性ホルモン

前回ご説明したように、更年期とは加齢に伴い減少していく女性ホルモンの分泌が安定するまでの約10年間です。

女性ホルモンは女性で大切な存在です。肌を艶々とピカピカにし、女性らしい体つきにするのは女性ホルモン。妊娠や出産に向け子宮や卵巣を成熟させ、排卵を起こす

メカニズムも担います。また脳の働きを活発にし、血管や心臓の働きを調整するほか、骨を丈夫に保ち、コレステロールを調整して動脈硬化を防いでくれるのも女性ホルモンなのです。

減少すると様々な症状

その女性ホルモンの分泌が衰え、バランスの乱れが生じると身体には様々な変化が生じます。

代表的なものを右下の表にまとめてみました。症状は1つとは限りません。いろいろな症状が重なり合い、中には動けなくなったり寝込んでしまったりする人もいます。

更年期症候群の症状

血管運動神経障害	●ほてり ●発汗 ●手足の冷え ●動悸
運動器系	●肩こり ●頭痛 ●関節痛
精神神経系	●不安 ●いらいら ●不眠 ●頭痛 ●めまい
知覚障害	●手足のしびれ ● <small>ぎそうかん</small> 蟻走感
泌尿生殖系	●頻尿 ●尿失禁 ●膣炎 ●性交痛

ホットフラッシュとは？

こうした症状を自覚して病院で調べてもらっても「何も異常はありません」と言われることも少なくないようですが、多くみられる初期の症状と

して「不定愁訴しゅつそ」があり、その代表的なものが「ホットフラッシュ」と呼ばれるものです。

ホットフラッシュは上半身のほてりやのぼせのこと。顔がカーとほてったり、汗がドツと流れてきたり、動悸や息切れやめまいがしたり。たまにしか起こらない人から1日に何回もなる人まで。

治療は比較的容易

ホットフラッシュは時と場所を選びません。ただこのホットフラッシュは更年期障害の代表的な治療法「ホルモン補充療法」で治りやすい症状なのです。