

「更年期障害」の正しい知識と適切な対処法

女性が

いきいき

生きるコツ



日本医師会  
Japan Medical Association

## INTRODUCTION

現在、わが国では、女性の社会進出がめざましく、社会活動を維持していく上でも、女性の皆さんに、いかに健康で働いてもらうかが大きな課題となっており、厚生労働省でも毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、国民運動として女性の健康づくりに取り組んでいます。

女性を悩ます病気の一つに「更年期障害」がありますが、その症状が出ているにもかかわらず、家事や仕事など日常生活の忙しさから医療機関を受診することを後回しにしてしまったり、「更年期」を迎える前から「どういった症状が出るのだろう」と、漠然と不安に感じている方も多いのではないのでしょうか。

今回の冊子は、そんな方のために、「更年期」や「更年期障害」に関する基本知識や、その対策を簡潔にまとめたものとなっています。

「更年期」は男女問わず誰にも訪れるものです。女性ばかりでなく、男性にも本冊子をぜひ、ご一読頂き、その症状や治療に関する理解を深めることで、「更年期の症状」とうまく付き合うことにつなげて頂ければ幸いです。

## CONTENTS

1	ライフステージと女性の身体	03
2	女性ホルモンの働きと変化	04
3	更年期の悩みとその原因	05
4	更年期障害の診断と治療	07
5	更年期障害と間違いやすい病気	09
	<b>COLUMN</b> 更年期から高まる糖尿病・高血圧のリスク	
6	男性にもある更年期障害	10
7	かかりつけ医をもちましょう	11
	<b>COLUMN</b> 更年期障害と経済損失	
8	更年期に心がけたい生活習慣	12
	更年期障害Q&A	13
	日本医師会の取り組み	14

# 1 ライフステージと女性の身体

ポイント

●「更年期」をいかに過ごすかが女性の健康と人生を左右する

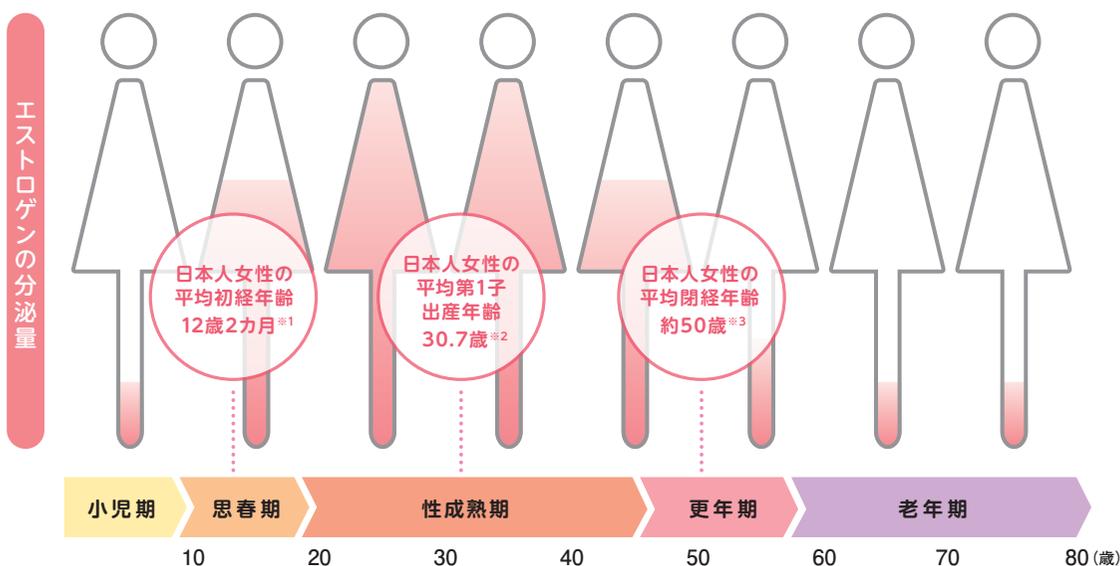
## ホルモンによって大きく変わる女性の身体

女性の身体に大きな影響を与える「女性ホルモン」とは、卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の総称で、ティースプーン1杯ほどのごく微量で身体のバランスを保っています。

女性ホルモンは10～18歳頃の「思春期」に徐々に増え、妊娠能力が高まる20代から45歳頃までの「性成熟期」に最も分泌がさかんになり、「老年期」にはほぼゼロまで下がります。この「性成熟期」と「老年期」の間の「更年期」の時期をいかに過ごすかが、女性の健康と人生を大きく左右するといえるでしょう。

### ● 閉経とは

月経(生理)が完全に停止することを指します。最後の月経から1年経過した時点で、最後の月経があった年齢を閉経年齢といいます。



※1 平成23年「第13回全国初潮調査」大阪大学大学院人間科学研究科・比較発達心理学研究室

※2 令和3年度人口動態統計特殊報告 ※3 日本産科婦人科学会監修の健康手帳「HUMAN+」

# 2 女性ホルモンの働きと変化

ポイント

● 生活に支障を来す「更年期障害」の場合には早めの受診が必要

## 50歳頃を境に低下する女性ホルモン

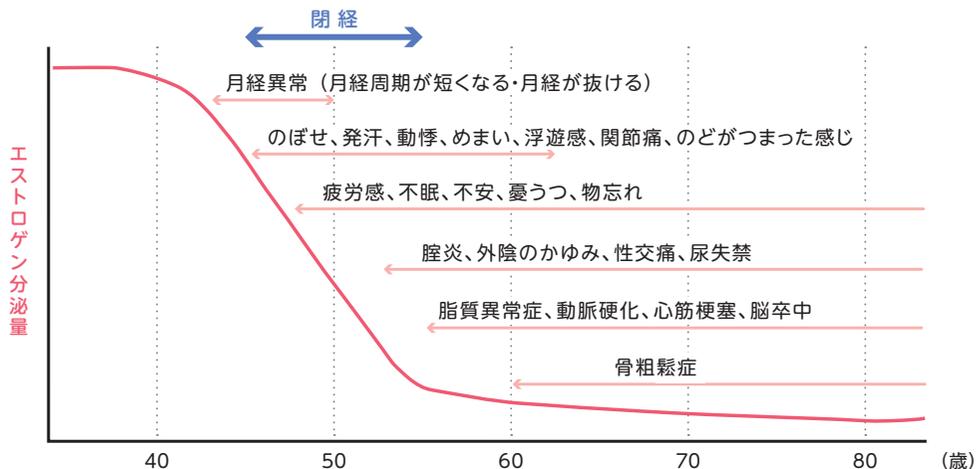
エストロゲンは「女性らしさをつくるホルモン」とも呼ばれ、乳房や生殖器官の発育を促すほか、骨を強くするなどの働きがあります。プロゲステロンは子宮内膜に作用して受精卵が着床しやすい状態に整えるなど、「妊娠を助けるホルモン」といえます。

日本人女性の閉経の平均年齢は約50歳で、その前後10年間の「更年期」には自律神経のバランスが乱れ心身の不調(更年期症状)が起きやすくなります。厚生労働省の調査では、更年期に何らかの不調を感じている女性は40代で約28%、50代では約38%です。

## 生活に支障があれば「更年期障害」です

更年期症状には個人差があり、仕事や人間関係に悪影響を及ぼすなど生活に支障がある場合を「更年期障害」といい、治療の対象となります。このような場合には、ひとりで悩まず早めの受診を心がけてください。

### ● 閉経後エストロゲン欠落症状の出現と年齢



出典：日本産科婦人科学会監修の健康手帳「HUMAN+」

# 3 更年期の悩みと その原因

## ポイント

- 更年期障害の症状は人によって異なる
- 女性ホルモンが心と体に影響を及ぼす要因は脳の働き?!

## こんな症状、あなたはありますか？

更年期障害の症状には下記のようにさまざまなものがあり、その症状や重症度は人によって異なります。また、40～50代の女性の不調の原因は女性ホルモンの影響ばかりでなく、家庭(子どもの独立)や職場(責任ある立場に就く)などの環境の変化も考えられます。なるべく負担が少なくなるような環境を整え、更年期症状の改善につなげていきましょう。

### 更年期症状の例

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 顔や上半身がほてる(熱くなる)      | <input type="checkbox"/> 胸がしめつけられる       |
| <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい              | <input type="checkbox"/> 頭が重かったり、頭痛がよくする |
| <input type="checkbox"/> 夜なかなか寝付けない           | <input type="checkbox"/> 肩や首がこる          |
| <input type="checkbox"/> 夜眠っても目をさましやすい        | <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛む         |
| <input type="checkbox"/> 興奮しやすく、イライラすることが多い   | <input type="checkbox"/> 手足の節々(関節)の痛みがある |
| <input type="checkbox"/> いつも不安感がある            | <input type="checkbox"/> 腰や手足が冷える        |
| <input type="checkbox"/> ささいなことが気になる          | <input type="checkbox"/> 手足(指)がしびれる      |
| <input type="checkbox"/> くよくよし、ゆううつなことが多い     | <input type="checkbox"/> 音に敏感である         |
| <input type="checkbox"/> 無気力で、疲れやすい           |  |
| <input type="checkbox"/> 眼が疲れる                |  |
| <input type="checkbox"/> ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い |  |
| <input type="checkbox"/> めまいがある               |  |
| <input type="checkbox"/> 胸がどきどきする             |  |

気になる症状は  
早めに医師に  
相談しましょう



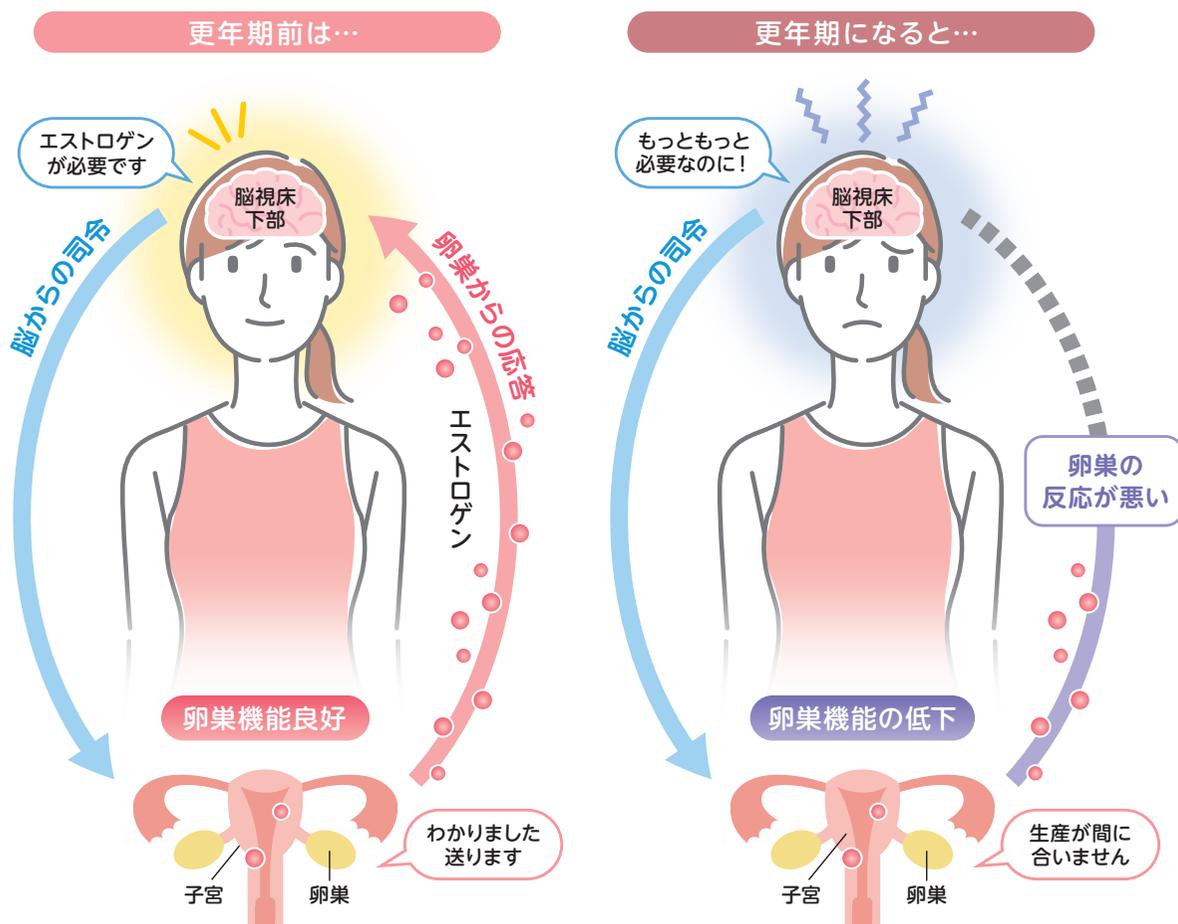
## どうして心身のバランスがくずれるの？

女性ホルモンの低下が、心と体に大きな影響を与えるのはなぜでしょう？ それには脳の働きが大きく関係しています。

閉経が近づきエストロゲンの分泌が少なくなると、脳は体の機能を保つために、「もっとエストロゲンを出しなさい」という指令を出しますが、卵巣はその指令に応えることができないため、脳が混乱し、自律神経や免疫系の乱れを引き起こしてしまうのです。

更年期症状は、老年期という新しいステージに向かう女性の身体が変化に慣れるまでの期間に起こるさまざまな反応といえます。個人差はあるものの、つらい症状はおおよそ50代後半から60代前半で落ち着く人が多いようです。

### ●更年期症状の仕組み



# 4 更年期障害の 診断と治療

## ポイント

- 「更年期障害」の診断のため、医療機関ではさまざまな検査が行われる
- 治療法としては「ホルモン補充療法 (HRT)」のほか、漢方薬や抗うつ薬を使用した治療法もある

## 検査や診断はどうやるの？

医療機関では、月経の状況や生活環境、これまでの病歴や家族の病歴などの問診を行った上で、必要な検査を行います。検査は血液検査のほか、子宮頸部・内膜や卵巣の検査、乳房検査、骨量測定、心臓の検査、心理テストなどを行うこともあります。

更年期障害の診断では、「ほかの病気の可能性を除外していく」ことがとても重要で、年齢に加え、ほかの理由が考えられない場合に「更年期障害」と診断されます。

## ホルモン補充療法 (HRT) とは？

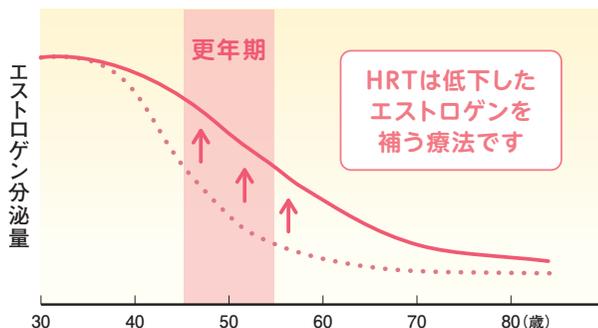
HRTは、エストロゲンが低下するカーブをゆるやかにし、身体にかかる負担を軽くすることを目的としています。使用する薬剤は内服薬 (のみ薬) と経皮薬 (ぬり薬・貼り薬) があり、肌が敏感な人には内服薬、内臓に負担をかけたくない場合は経皮薬など、使い分けされています。

治療開始後2週間ほどで早い人では効果が出始め、自律神経の乱れによる症状 (ホットフラッシュなど) は1~3カ月ほどで軽快する人が多く、欧米ではスタンダードな治療法となっています。

### ● お薬の種類



### ● ホルモン補充療法 (HRT)



## ホルモン補充療法に期待できる効果

HRTは、ほてりや発汗、動悸などの血管運動神経症状、イライラや抑うつ、不眠などの精神神経症状を改善する効果が高いほか、骨密度の維持、認知症リスクの低減、がんリスクの低減といった効果もあることが確認されています。

また、エストロゲンには動脈硬化につながるLDL(悪玉)コレステロールを抑える働きがあるため、更年期以降は、このLDLコレステロールが増えてしまいますが、HRTでエストロゲンを補うことで、こうしたリスクを抑えることも可能となります。

「HRTは継続しても5年まで」というのが以前の考え方でしたが、現在は乳がんリスクなどを適切に管理していれば、それ以上の延長も問題はないとされています。

## 漢方薬や抗うつ薬を使った治療も

更年期障害の治療法は、HRTのほか、漢方薬や抗うつ薬を使う方法もあります。「女性の三大漢方薬」と呼ばれる当帰芍薬散や加味逍遙散、桂枝茯苓丸は、頭痛、めまい、肩こり、イライラなどを改善する効果があり、HRTとの併用も可能です。メンタル症状が強めに出ている人や、何らかの理由でHRTが利用できない人の場合は、抗うつ薬や抗不安薬、向精神薬などを選択する場合があります。

どの治療法が適しているかは、その人の症状や生活環境などによっても異なります。医師と会って話をするだけでも気が楽になり、症状が改善していく人もいますので、まずは気軽に相談してください。

漢方薬	効果	推奨される人
当帰芍薬散 (とうぎしゃくやくさん)	血行を改善し体を温める。 めまい、肩こり、動悸、むくみなどに	虚弱体質で 冷え性や疲れやすい人
加味逍遙散 (かみしょうようさん)	イライラ、抑うつ、不眠、 ほてり、のぼせなどに	比較的疲れやすい人で 精神神経症状が主体の場合
桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)	頭痛、めまい、のぼせ、 肩こりなど血管運動神経症状に	体力のある人で 下腹部痛を訴える場合

# 5 更年期障害と 間違いやすい病気

ポイント

- 「更年期障害」と似た症状が出る病気もあるので、自己判断せず、早めの受診を

## ほかの病気を見過ごさないように

医療機関に行かずに、更年期障害には市販薬などで対処したいと思う方も多いかもかもしれません。しかし、更年期障害の症状とよく似た症状でも全く別の病気が潜んでいることもあります。

動悸や息切れ、手指の震え、汗をかきやすいといった症状はバセドウ病などの甲状腺疾患でも多く見られます。手指のこわばりや関節痛は、関節リウマチによるものかもしれません。気分が落ち込みやる気が出ないのは、うつ病や橋本病の可能性もあります。自己判断で治療開始のタイミングが遅れてしまえば、症状が悪化・長期化してしまうこともあるので注意しましょう。

更年期  
障害

関節  
リウマチ

甲状腺  
疾患

うつ・  
橋本病



COLUMN

## 更年期から高まる糖尿病・高血圧のリスク

更年期以降は、エストロゲンの分泌が低下することにより、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが弱くなり、血糖値が上昇して糖尿病のリスクが高まります。また、若い頃に血圧が低い女性でも、エストロゲンの低下に伴い、血圧をコントロールしている自律神経の働きが乱れて不安定な状態となり、高血圧になる可能性があります。

放置せずに早めの受診を心がけて、自分自身とうまく付き合っていくことが大切です。



# 6 男性にもある更年期障害

ポイント

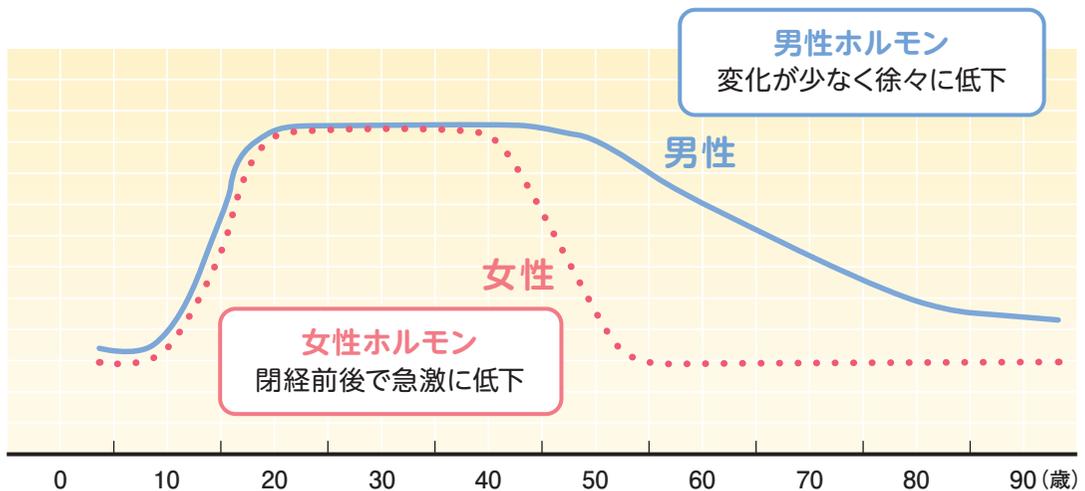
● 男性にも男性ホルモンの低下によって起きる更年期障害がある

## 男性ホルモンの低下で心身に影響が

意外に思うかもしれませんが、男性にも男性ホルモン(テストステロン)の低下によって更年期障害は起こります。加齢による男性ホルモンの低下以外に、ストレスなどの社会的要因で発症することもあるので年齢に関係ありません。疲労や倦怠感、イライラ、不安、不眠、体力や性欲の減退といった症状があり、本人も周囲の人もなかなか更年期障害とは気づかないことが多いようです。

多くの場合、医療機関でHRT(男性ホルモン補充療法)などを行うことで症状は軽快していきます。受診する際は、メンタルの症状が特につらい場合は精神科や心療内科、前立腺の症状がある場合は泌尿器科など、症状に合わせた診療科を受診しましょう。最近では男性更年期を専門とする外来もあります。

● 性ホルモンの加齢による変化



# 7 かかりつけ医をもちましょう

ポイント

- 長期戦にも備え、何でも相談できるかかりつけ医をもちましょう

## 更年期障害もかかりつけ医に相談を

女性には女性特有の健康問題が多いため、何でも相談できる婦人科のかかりつけ医を見つけておくとうれしいです。もちろん、その他の治療でかかりつけ医に通っているといった場合には、初めにそのかかりつけ医に相談し、必要な場合は専門の医療機関を紹介してもらうこともできます。

男性の更年期障害の症状は、糖尿病や泌尿器の病気による症状と似ており、テストステロンの低下は他の病気が原因となることもあるので、自己判断は禁物です。気になる症状を相談できるかかりつけ医は、男性にとっても大切な存在です。

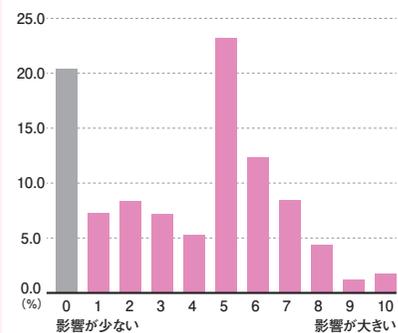


### COLUMN 更年期障害と経済損失

日本医療政策機構のレポート(2023年3月公表)によると、働く女性のうち更年期症状や月経に伴う症状が「生産性に影響する」と回答した人は約8割おり、その影響による経済損失は年間3628億円と試算されています。

世界でも更年期による生産性損失が毎年、1,500億ドル(約20兆円)以上との試算もあり、何らかの支援が求められます。

● 月経随伴症状・更年期症状等による仕事の生産性への影響



2022年9月 n=3324 出典：日本医療政策機構 (2022)

# 8

## 更年期に心がけたい生活習慣

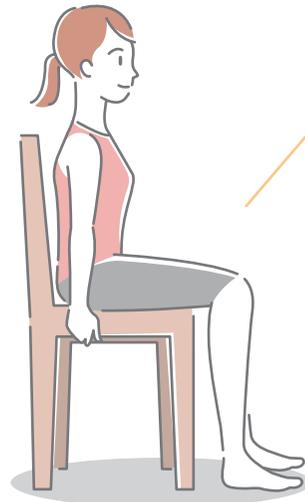
### ポイント

- 尿失禁の対策として、「骨盤底筋体操」をやってみよう
- 更年期症状を軽減するためにも、正しい生活習慣を身につけよう

### 骨盤底筋体操で毎日を快適に

更年期障害に伴う悩みで多いのが、尿失禁やその不安です。せきやくしゃみでお腹に力が入ったときに尿が漏れる、トイレに行こうとしたときに間に合わないといったことが増え、外に出る自信をなくしてしまう人もいます。

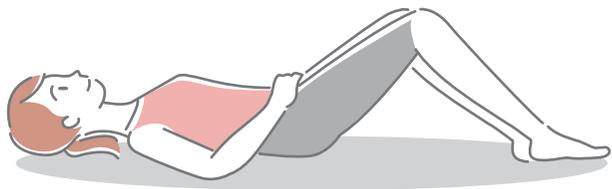
男性に比べて尿道が短く、出産で尿道を支える筋肉が弱くなることの多い女性は、もともと失禁の悩みを抱えがち。その対策としては「骨盤底筋体操」がおすすめです。現在はまだこうした悩みがない人でも、将来の予防として、取り組んでみましょう。



#### 〈骨盤底筋体操〉

- 膣や肛門を締める・緩めるを5秒ぐらいずつ交互に繰り返します
- 全体で5分から10分間続けましょう
- やりやすい姿勢は仰向けですが、立ったまま、椅子に座って、机に両手をつけて、など自分のやりやすい姿勢を探しましょう
- 息を止めないようにするのがコツです

※尿失禁は薬や手術で治すこともできます。体操で症状が改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう



### 更年期症状を軽くする生活習慣

生活習慣の乱れは、更年期症状を悪化させる原因のひとつです。夜ふかしをやめて十分な睡眠をとること。ウォーキングや水泳など適度な運動を心がけること。女性ならイソフラボンやカルシウム、男性なら亜鉛や良質なタンパク質を食事ですっかりとること。こうした習慣を意識的に続けることが大切です。

まだ若い世代の人にとっても、健康的な生活は将来の更年期のつらさを軽減することにつながります。



人にはちょっと聞きにくい…

# 更年期障害 Q & A

## Q. 30代ですが更年期障害のような症状があります

ANSWER

不規則な生活や無理なダイエット、精神的なストレスなどによる自律神経失調症状、もしくは卵巣機能の一時的な変調と考えられますが、他の病気の可能性もあるので、気になる症状があれば、気軽に医療機関を受診してください。

## Q. HRTに副作用はありますか？

ANSWER

不正性器出血やおりもの、乳房・下腹部の張り、吐き気などが知られていますが、治療を続けて慣れてくると治まることが多いようです。薬剤の量を調節したり、他の薬剤に変えたりすることでも軽快する場合がありますので、自己判断で薬の使用をやめず、必ず医師に相談してください。

## Q. HRTは乳がんのリスクがあるって本当ですか？

ANSWER

HRTを5年続けた場合のリスク上昇は、肥満や喫煙、飲酒と同等かそれ以下で、むしろHRTの間中は定期的な受診と検診により早期発見につながる可能性があります。

## Q. 更年期障害の人にどう接すれば良いですか？

ANSWER

更年期障害は、本人だけでなく周囲の人にとってもつらいもの。しかし症状はあくまで一過性で、いずれは落ち着いていきます。長い人生、そういうときもある、という気持ちで見守ること、そしてその人に対するリスペクトを忘れないことが大切です。職場では治療のための休暇を与えるといったサポートも役立ちます。

# 日本医師会の取り組み

女性の社会進出はめざましく、社会活動を維持していくためにも、女性の皆さんに健康で働いてもらうのが大きな課題となっています。日本医師会では皆さんに健康で暮らしてもらうために、さまざまな取り組みを実施しています。

## 日本医師会オンラインセミナー「女性の健康課題を考える」

若年期から中年期に起こる、女性特有の健康課題として、「月経トラブル」「摂食障害」「女性のガン」「更年期障害」の4つを取り上げ、日本医師会オンラインセミナー「女性の健康課題を考える」を開催。セミナーでは「どのような症状が現れるのか」「どんなことに気をつけなければならないのか」などについて、講師の方々に分かりやすく説明してもらいました。

その模様は、日本医師会公式YouTubeチャンネルに掲載していますので、ぜひご覧下さい。



日本医師会公式YouTubeチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCrZ632iTbtYIZ5S2CtGh6rA>



## 健康ぷらざ

医療機関の待合室などに掲示してもらうポスターとして、「健康ぷらざ」を制作しています。「健康ぷらざ」では、健康に暮らすためのちょっとしたヒントが記されており、更年期障害や骨盤底筋体操などもテーマに取り上げています。

日本医師会ホームページにはこれまで発行した550本以上の「健康ぷらざ」のバックナンバーが掲載されていますので、ぜひ、ご活用下さい。



日本医師会ホームページ「健康ぷらざ」

<https://www.med.or.jp/people/plaza/>



◀日本医師会 LINE公式アカウント <https://lin.ee/8399A2T>

日本医師会では、LINE公式アカウントを友だち追加していただいた方に、健康に役立つ情報やイベント案内を定期的にお送りしています。ぜひ友だち追加をお願いします。

## 参考サイト一覧

### ●ヘルスケアラボ

<https://w-health.jp/>



### ●厚生省「スマートライフプロジェクト」

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



### ●日本産科婦人科学会監修 健康手帳「HUMAN+」

[https://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content\\_id=1](https://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content_id=1)



発行：公益社団法人 日本医師会

企画制作：日本医師会 広報課

監修：対馬ルリ子（女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長、産婦人科医師・医学博士）

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16

TEL.03-3946-2121（代表）／FAX.03-3946-6295

[www.med.or.jp/](http://www.med.or.jp/)