



更年期を快適に過ごす

前編

「更年期」——よく耳にする言葉ですが、具体的に何才を指すのでしょうか。人によって多少の差はありますが、閉経を挟んで10年間（ほぼ45才～55才）を更年期と言い、ホルモンの変動期にあたります。ほとんどの女性が何らかの体調の変化を感じるものですが、その中でも、心身の症状が重く、仕事や家事にさしかえる場合を「更年期障害」と言います。実は男性にも更年期はあるのですが、今回は女性の場合をご紹介します。

更年期の症状

暑くもないのにほてる・突然に滝のような汗をかくなどの症状は『ホットフラッシュ』と言われ、更年期の代表的なものですが、他にもたくさんの症状があります。

- ・イライラ ・憂うつ ・めまい ・疲れやすい ・不眠 ・頭痛 ・肩や首のこり ・のぼせ
- ・冷え ・動悸 ・息切れ ・ドライアイ ・ドライマウス ・腔の乾燥感 ・吐き気
- ・便秘 ・下痢 ・頻尿 ・尿失禁 など・・・ 細かくは100種類以上と

されています。症状は、単独ではなく、いくつも重なる場合が多いので、不定愁訴と言われることがあります。

- ・ここで難しいのは、症状だけで、別の病気を考えてしまい、治療を続けている場合が、多いことです。更年期世代の方で、困った症状が、もしスッキリ改善しないのであれば、ホルモンの乱れから来る更年期症状の可能性も考えてみる必要があるでしょう。

更年期症状はなぜ起こる？！

……閉経が近くなると**エストロゲン**（女性ホルモン）が急激に減少します。

エストロゲンとは、卵巣から分泌され、月経の中心とも言えるホルモンですが更年期になると卵巣の働きが低下するため、エストロゲンの分泌が急激に悪くなります。

エストロゲンは卵巣から勝手に出ているのではなく

「脳の視床下部」が出す「卵胞刺激ホルモン」の指令を受けて分泌されています。この視床下部は卵巣だけでなく、他のホルモンの調節や自律神経の中枢でもあります。体温調節・呼吸・心拍数・消化機能・性行動・睡眠などの本能行動の他、怒り、不安などの情動行動など多岐にわたり、コントロールしています。



さて、卵巣が衰えて**エストロゲン**が少なくなると……

視床下部は、足りないと判断し、「もっとエストロゲンを出さない!」と指令（卵胞刺激ホルモン）を出します。

しかし、卵巣は衰えているので反応できず、ついには視床下部はパニックを起こします。

視床下部は、他のホルモンや自律神経のコントロールセンターでもあったのですから、このパニックは他のホルモンや自律神経の働きまでギクシャクしてきます。

その結果が「ホットフラッシュやイライラ・不眠・めまい・肌や粘膜の乾燥」など「更年期症状」として現れるのです。

後編では「更年期症状の改善法」についてご紹介します。

