



更年期症状 (前編)

原因を知って明るく過ごす

『更年期』とよく言われますが、具体的に何を指すのか、ご存知ですか？

閉経前後10年間(ほぼ45才～55才)を言い、ホルモンの変動期にあたります。
ほとんどの方が何らかの体調の変化を感じようですが、その中でも心身の症状が重く、
仕事や家事ができなくなる場合を更年期障害といいます。

更年期の
症状って
どんなもの？

代表的なものが「ホットフラッシュ」と言われるもので、暑くもないのに、顔がほてる、
滝のような汗をかくなどの 特異的な症状です。

その他にも イライラ、憂うつ、めまい、疲れやすい、不眠、不安感、
肩や首のこり、腰痛、のぼせ、冷え、動悸、息切れ、ドライアイ、ドライマウス、
膝乾き、便秘、下痢、頻尿、尿失禁...等100種類以上あるとされています。

これらの症状は、いくつも重なる場合が多く、不定愁訴と言われます。
一般的には、各々の症状を各々の専門の病院で治療を受けている方が多いよう
ですが、スッキリ改善しない時は、更年期が原因の症状では...? と考えてみることも
必要ようです。



更年期症状
は
なぜ起こる？

エストロゲン

閉経の前後には、女性ホルモン「エストロゲン」が急激に減少します。
このエストロゲンは、卵巣から分泌される月経の中心となるホルモンですが
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
少なくなります。

そのエストロゲンは、卵巣が勝手に出しているのではなく、
脳にある視床下部が出す「卵巣刺激ホルモン」の指令によって
分泌されています。

視床下部

この視床下部は、その他のホルモンのコントロールも受け持っており、
自律神経の調節もしています。



視床下部

エストロゲン
をもって出さない

卵巣が衰えて
エストロゲンが産められない

視床下部パニック

他の機能調整も
狂ってしまう

更年期症状が
起こる

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、それを感知し、

「もっとエストロゲンを出しなさい!」と卵巣刺激ホルモンを
たくさん出します。

しかし、どんなに指令されても衰えた卵巣では増えていきません。

すると、視床下部はパニックを起こして、通常の何倍もの刺激ホルモンを
出し続けます。

視床下部は、他にもいろいろホルモンコントロールしていると言いましたが、

体温調節、呼吸、消化機能の調整をし、自律神経のコントロールセンターでも
あります。

この視床下部がパニックを起こすのですから、他の体の調整も狂わせてしまい
ホットフラッシュ、イライラ、不安、不眠、めまいなどたくさんの更年期症状が
重なって出てくるわけです。

● 次回は、後編『更年期症状の改善法について』です。