

更年期には定期的に骨密度の検査を

更年期とは

女性の平均寿命は、戦争が終わってから後、80歳を超えるまでとなり、飛躍的に延びました。しかしながら、女性の卵巣の働きは、現在でも50歳前後で停止します。昔は卵巣の働きがなくなるころが平均寿命だったので、更年期は問題になりませんでした。ところが、平均寿命が延びたために、卵巣の働かない期間が30年間もできたということです。それで更年期の問題が出てきたと考えてよいでしょう。

がある場合でも、女性ホルモンの出方が不安定になっています。また、自分の身の回りの家庭環境や社会環境にも、いろいろな変化が起きやすい時期でもあります。このような変化が積み重なることによっても、更年期の問題が起きると考えられています。

更年期の症状

更年期の症状は多彩です。女性ホルモンが関係している症状としては、顔のほてり、発汗、手足の冷え、のぼせ、動悸などがよくみられます。女性ホルモン低下の状態が長期間になると、骨粗しょう症、膝炎、高脂血症などの症状が起きてきます。それ以外にも肩こり、関節痛、腰痛といった骨や筋肉に關係した症状や、頭痛、不安、不眠、意欲の低下などの精神症状も多くみられます。

更年期の症状の治療

更年期の治療としては、

ホルモン補充療法が効果的です。一時期、ホルモン補充療法の副作用についての新聞報道がありました。が、ホルモン剤の種類や服用の方法を考えることにより、副作用ができるだけ起きないように治療することができます。

ホルモン剤以外では、漢方薬の服用も効果があります。精神症状が強いときには、抗うつ薬での治療が有効です。

更年期の症状の中で、骨粗しょう症は、閉経以後に自覚症状のないまま急速に進行し、骨折の原因にもなります。骨折の予防のために、定期的に骨密度の検査をし、骨密度が低下しているときには、早めに治療するのがよいでしょう。



佐伯地区医師会廿日市支部
加藤 浩二

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎ 082-821-1610