



周りの人たちの理解、支えが大切です 更年期障害

女性は50歳前後で、閉経を迎えます。それまでであった月経がなくなり女性ホルモンの分泌が減少します。ホルモン減少により体調が変化するのが更年期で、閉経をはさんでおおむね10年間ぐらいとされています。ほてりやのぼせ、動悸、イライラ感、抑うつ、不眠など様々な症状がみられ、その程度も十人十色です。ほてりが気になって外出できない、人と話をするのが億劫になる、今までできていた仕事がつまみでできなくなるなど日常生活に支障がでるようになると更年期障害と呼ばれます。

更年期症状は検査で数値化することは難しいものです。年のせいだとして、つらくても我慢してしまう人も多く見られます。

何か打ち込める趣味を持つ、適度な運動を心がけるなどで症状が和らぐこともあります

が、症状が強い時には、ホルモン補充療法、精神安定剤、漢方製剤等を用いた治療が必要になります。治療は婦人科や心療内科で行いますが、一人一人の症状や希望に合わせることが大切です。また、家族など周りの人たちが本人のつらさを思い、決して怠けているのではないことを理解し、支えてあげることが何より重要です。

更年期はすべての女性に訪れます。コレステロール値が上昇する、骨粗鬆症になりやすくなる時期で、がんが発生しやすくなる頃でもあります。つらいこともあります。が、ちよつどよい機会だととらえて、がん検診や健康診断で体のチェックを行い、上手に乗り切ってください。

吹田市医師会 御前 治