

# 健康 ぷらざ

## スマートに通過したい —更年期障害—

企画：  
日本医師会

No.349

指導：山形大学大学院医学系研究科産科婦人科学講座 教授 倉智 博久

### 月経と更年期障害

女性は思春期を経て性成熟期に達すると、およそ1カ月に1回排卵して妊娠に備えますが、妊娠が成立しないと、子宮内膜が剥がれ落ち出血します。これが月経（生理）です。女性ホルモン（エストロゲン）が関係しているこの仕組みは45～55歳頃に終わりますが（閉経）、閉経の前後5年間ほどが更年期です。この時期に起こるさまざまな症状のうち、臓器そのものに異常はないのに日常生活に支障をきたす症状が「更年期障害」です。

### 主な症状とは？

更年期障害の主な症状や訴えは表の通りです。骨や血管を健康に保ち、自律神経を整えるなどの働きをもつエストロゲンが、閉経で減少することが原因の1つです。さらに、更年期女性の精神状態や、家族・仕事・経済など日常生活のいろいろな事情が複雑に絡み合っ

更年期障害の主な症状や訴え

分類	主な症状、訴え
血管運動神経症状	ほてり、発汗、のぼせ、冷え、胸痛、疲れやすさ など
精神症状	ゆううつ感、不安感、不眠、頭痛、耳鳴り、めまい など
その他の症状	・運動器症状：肩こり、腰痛、関節痛、手足のしびれ など ・消化器症状：吐き気、むかつき、便秘、食欲不振 など ・泌尿器・生殖器などの症状：尿もれ、性交痛 など

### いくつかの方向から

エストロゲンの減少は脂質異常症や骨粗鬆症、うつ病などの引き金になります。これらの病気にはホルモン補充療法（HRT）が有効ですが、がんとの関係から服薬には注意すべき点もあるので専門医に相談することが必要です。症状に応じた治療を受けながら、体を積極的に動かす、野菜を多くとる、友人と会う機会を増やすなど、生活習慣を変えていくと効果的です。

特に治療を受けずに更年期を終える方もいますが、少しでもつらい場合はかかりつけの医師に相談し、よりスマートに更年期のトンネルを抜け出したいものです。



# 患者様指導箋のご紹介

## あなたの片頭痛は どのタイプ!?

ウサギ型

カメ型



監 修：広島大学大学院医歯薬学総合研究科  
脳神経内科学 准教授 山脇 健盛  
サイズ：100mm×190mm〔12頁〕  
コード：MAX1024AKA

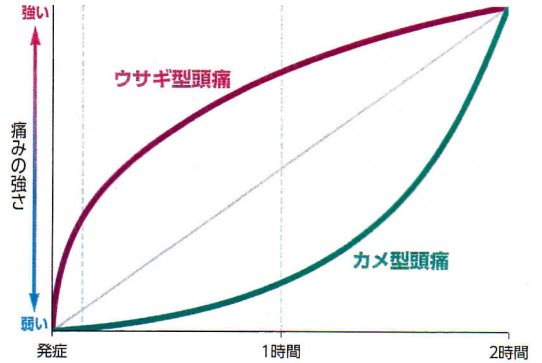
裏面はアロディニアの説明になっています。

### 痛みの進行から見た片頭痛のタイプ

片頭痛の症状には患者さんにより様々なタイプが見られます。その違いは頭痛が始まってからの痛みの時間経過にも現れます。

頭痛がおきると、短時間で痛みが強くなる【ウサギ型頭痛】、そして、ゆっくりと徐々に痛みが増してくる【カメ型頭痛】。それぞれの片頭痛のタイプにより、頭痛への対応が異なります。患者さんご自身が自分の片頭痛のタイプを知ることで、効果的な対応、服薬を心掛けることができます。

■片頭痛の痛みの経過



Valade. Cephalalgia, 2009, 29 (Suppl. 3)

### こんなあなたは 【ウサギ型頭痛】



- 頭痛がおきてから痛みのピークに達するまでの時間が1時間以内 (立ち上がりが早い)。
- 頭痛時にアロディニア症状が現れる。
- アロディニア症状が現れると、お薬が効きづらくなる。

※アロディニア: 普段では気にならない程度の刺激を、痛みや不快感として感じる状態です。

### こんなあなたは 【カメ型頭痛】



- 頭痛はじわじわと悪化する (立ち上がりがゆっくり)。
- 大したことはないと思って、我慢できなくなるまでお薬を飲むのを控えてしまう。
- 気がついたら我慢できないほどの痛みになっている。

トリプタン製剤を服用されている患者様へのご指導にぜひお役立てください。

■ 本資料をご希望の方は、エーザイMR (医薬情報担当者) までお申し付けください。