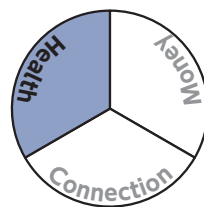


# 更年期を知る ～更年期を乗り越えるために～



ライフデザインセミナー事業部 上席講師 上代 実志(かじろ みゆき)

更年期と聞くと「女性特有のもの」というイメージが強いかもしれませんが。ですが最近は「男性の更年期」も知られるようになりました。それぞれの特徴や具体的な対応方法を知って、よりよい生活に繋げていきましょう。

## 女性の更年期

閉経前後5年間、合計10年程の期間のことを言います。日本人女性の平均的な閉経年齢が50歳ですから、個人差はありますが45～55歳くらいの期間となります。女性ホルモンのエストロゲン分泌量が急激に減少していくため、身体にさまざまな症状が現れます。

## 男性の更年期

40歳代以降になると、どの年代でも起こる可能性があります。期間は個人差が大きく「年齢のせい」と見逃されやすい傾向にあります。男性ホルモンのテストステロン分泌量の減少によって症状が現れます。加齢性男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)とも言われます。

## 更年期症状

更年期の期間に「からだ」や「こころ」に現れる症状のことです。

### 【からだ】

筋力低下、関節痛、骨粗鬆症、異常発汗、冷え、だるさ、頭痛、動悸、めまい、肥満など、女性特有のものとして膣の乾燥や性交痛、男性特有のものとして、性欲の減退や勃起力の低下(ED)などがあります。

### 【こころ】

健康感の減少、興味や意欲の喪失、不安、不眠、集中力・記憶力低下などがあります。

更年期の症状は多様で、全ての症状が現れるわけではなく、個人差も大きいのが特徴です。

## 更年期障害

治療を受けないと日常生活を送ることが辛いほど、重い更年期症状が現れることを言います。

「察して欲しい」という態度だけで、周りの人の理解を得ることは難しいため、具体的な対応が大切です。

### 【本人】

- ・症状を理解する：日々の変化や症状を確認。
- ・無理をしない：症状が辛いときは休息をとる。
- ・前向きに考える：時間や気持ちに余裕をもつ。
- ・相談できる人をつくる：1人で抱え込まずに、身近な人や専門医に相談する。
- ・具体的に伝える：症状や辛いことを、周囲へ言葉で伝えて協力してもらう。など

### 【周囲の対応】

- ・更年期を知る：時期、症状、対応方法。など
- ・見守る：相手の症状に合わせて様子を見る。
- ・話をきく：ランチや休憩時間に会話をする。
- ・サポートする：負担が大きくなるように仕事の量や時間を調整する。など

## 治療について

専門医のいる病院で治療を受けましょう。

【女性】女性外来、婦人科などを受診。

ホルモン療法(経口薬・経皮薬・座薬)や漢方薬など保険適用の治療が多い。

【男性】男性外来、泌尿器科などを受診。

ホルモン療法の中でも決められた薬剤のみ保険適用。その他、保険適用外の治療が多い。

精神的な症状には内服薬やカウンセリング、その他、鍼灸やサプリメントの活用などがあります。医師と相談して納得できる治療を選びましょう。

更年期は、仕事では責任のある立場になる頃、生活では子どもの成長期や親の介護などが重なってくる時期でもあり「自分が我慢して頑張ればなんとかなる!」と考えてしまう人も多いかもしれません。決して1人で抱え込まず、職場の仲間や家族、専門医に相談して、更年期を乗り越えていきましょう。