

更年期を乗り切るために

▶更年期とは

性ホルモンの減少に伴って心身に不調が出やすい時期のこと。

男性と女性ではホルモンの減少の仕方が違うため時期が異なります。

更年期の問題は女性に起こるといわれてきましたが、実は男性にもあることが知られてきました。

女性では 45～55 歳頃

閉経前の 5 年間で閉経後の 5 年間で合わせた約 10 年間
(この時期に女性ホルモンが急激に減少)

男性では 40 歳代以降

(男性ホルモンは 20 歳代をピークに緩やかに減少)

▶更年期症状はなぜ起こる？

性ホルモンの減少によるホルモンバランスの乱れをきっかけに、下記のような要因が複合的に影響しておこります。個人差も大きく、ほとんど自覚しない人から重い症状の人まで様々。日によって違う症状が現れることもあります。



▶更年期症状にはどんなものがある？

からだ

- ◆ ホットフラッシュ (のぼせ、ほてり、発汗)
- ◆ めまい、頭痛
- ◆ 動悸、胸部不快感
- ◆ 肩こり、関節痛、腰痛
- ◆ 冷え、しびれ、疲れやすい

こころ

- ◆ 気分の落ち込み
- ◆ 怒りっぽい、イライラする
- ◆ 意欲・興味の低下
- ◆ 情緒が不安定
- ◆ 寝付けない、眠りが浅い

※ここに挙げた症状はほんの一例。人によって程度も症状も様々

※症状が重く、日常生活にも支障をきたす状態になると「更年期障害」といわれます

(男性では L O H 症候群 [加齢男性性腺機能低下症候群] と呼ぶこともあります)



❖ ただし、別の病気によって同じような症状が出ていることもあるため **安易な自己判断は NG** ❖

気になる症状があれば早めに受診 (男性: 内科・泌尿器科 女性: 婦人科) し、医師に相談しましょう

▶更年期症状の対処法

1. バランスの良い食事（不足しがちな栄養素を補給）

- ・いろいろな食材をバランスよく
- ・ドカ食い、欠食は乱れの元

2. 適度な運動（体内の血流改善）

- ・軽いウォーキング・ジョギング・サイクリング
- ・ストレッチ・筋トレ・ヨガ
- ・入浴も血流改善には効果的！

3. 十分な休息・睡眠（自律神経を整える）

- ・6～7時間の睡眠確保
- ・寝つき改善のためには寝る2時間前からスマホ・タブレットは見ない
- ・寝る1時間前にホットミルクを飲んで身体を温めてから休むのも効果的

4. リラックス

- ・まずは目を閉じてゆっくり深呼吸
- ・音楽鑑賞・映画鑑賞・読書・DIY など趣味の時間をもつ

5. ストレス解消・気分転換

- ・休日は外の空気を吸う（旅行・散歩・森林浴もおすすめ）
- ・嫌なこと、気がかりなことは誰かに話してみよう

男性では **☆テストステロンの分泌を促進！☆**

- ・亜鉛：牛肉、牡蠣、豚レバー
- ・ビタミンD： 鮭、サンマ、ウナギ、シイタケ

女性では **☆骨密度の低下を予防！☆**

- ・カルシウム：乳製品、小魚、大豆製品
- ・ビタミンD： 鮭、サンマ、ウナギ、シイタケ、卵
- ・ビタミンK：納豆、ほうれん草、ブロッコリー



症状の程度は人それぞれ。辛い・仕事や日常生活に支障があると感じるなら早めに受診！

▶更年期障害の治療

①ホルモン補充療法（HRT）

更年期障害に対する標準的な治療で、低下しているホルモンを補うことで更年期症状を緩和させます。薬の形状もいろいろあります（注射、内服薬、貼付薬、塗り薬等）ので自分のライフスタイルに合ったものを選択できます。

②漢方薬

ホルモン療法には抵抗がある方、体質改善もしていきたい方には漢方もおすすめ。体質や出ている症状に合わせて選ぶ薬が異なるため、医師と相談した上で使用します。「当帰芍薬散」「加味逍遙散」「桂枝茯苓丸」などがあります。

▶自分を大切に

忙しい日々の中、ついつい自分のことは後回しにしていまいがちですが、「歳を重ねる」ことは皆に平等に訪れます。時には立ち止まり、自分の心と体の声に耳を傾け、「自分自身を大切にする」時間をとれるとよいですね。

【引用・参考URL】

公益社団法人 日本産科婦人科学会 「更年期障害」 <https://www.jsog.or.jp/citizen/5717/>
一般社団法人 日本内分科学会「男性更年期障害」 https://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=71
つねだクリニック「男性更年期について」 <https://tsuneda-clinic.com/blog/malemenopause2/>