

NHKサービスセンター

① 40代は、プレ更年期？

NHK 福祉ネットワーク「体も心も変わるとき①」より

② あなたの疑問に答えます

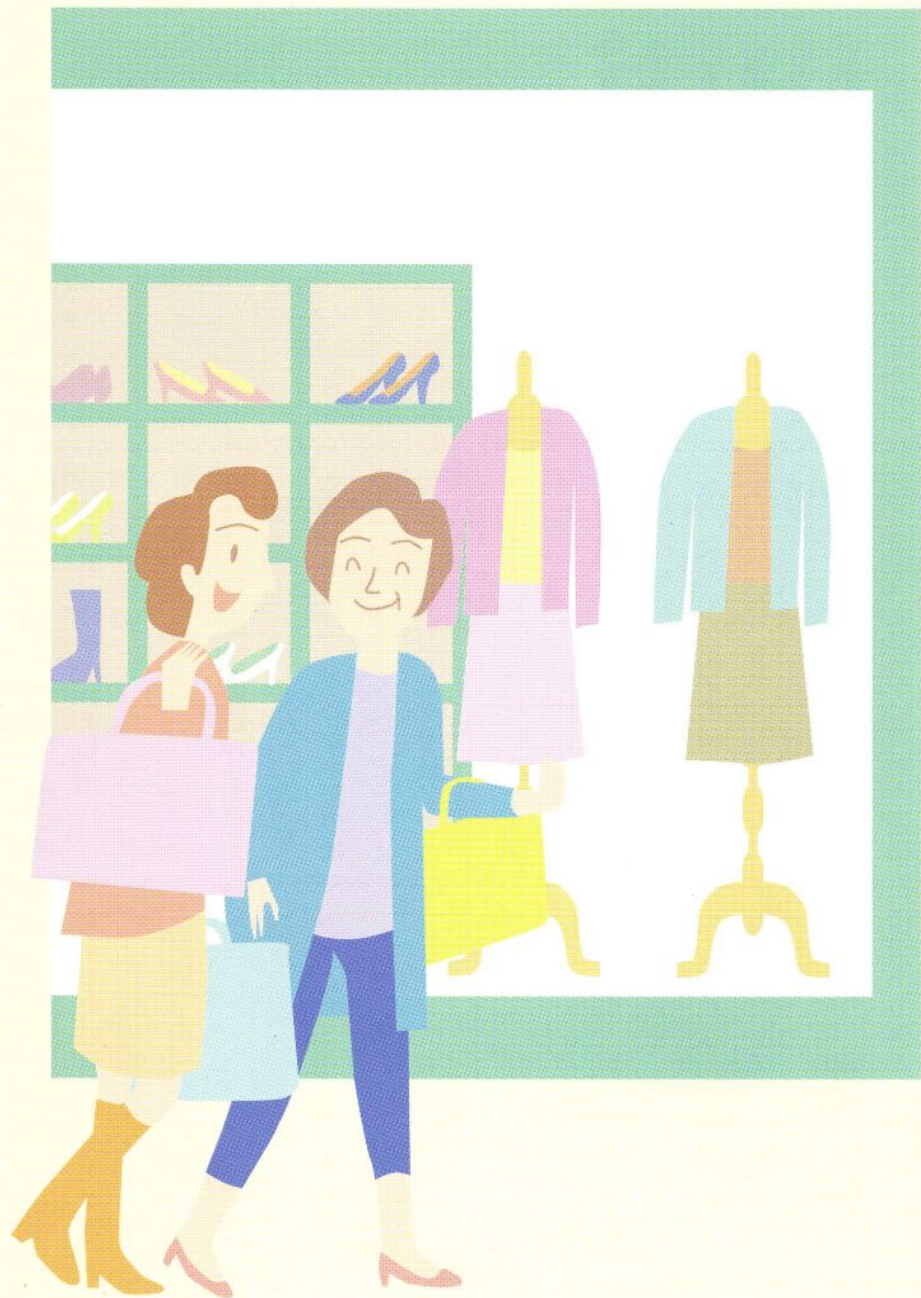
NHK 福祉ネットワーク「体も心も変わるとき②」より

③ オンナをあきらめない！ 40代からのカラダ管理

NHK ためしてガッテン「最新報告！更年期対策術」より

もっとラクに、もっとイキイキと

更年期を考える



豊かなアフター40代を迎えるために 仕事も家事もひと休みする意識改革を

アドバイザー・吉野一枝 (臨床心理療法士・産婦人科医)

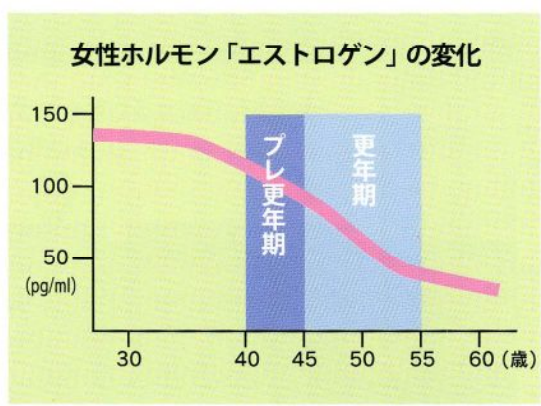
「更年期」への予兆？

40代からホルモンが減少

多くの女性は、40代に入ると体も心も変わり始めます。月経と月経の間にイライラしたり、情緒不安定になって子どもにあたったり、首から上にのぼせやほてりを感じたりなど、原因不明の体と心の不調が続くといえます。

この不調は女性ホルモンのバランスが崩れるのが一因で、更年期の一手前、いわゆる「プレ更年期」と呼ばれる症状です。

女性ホルモンは、40代を境に急に減り始め、この時期に体と心の不調を訴える女性が増えてきます。しかも、そんな女性の7割近くは、自分の症状を自覚しているという調査結果もあります。



ケース① ホルモン値は正常なのに？

Wさん (43歳) が、突然激しい頭痛と肩こりを感じるようになったのは1年前。婦人科の検査では更年期の指標となるエストロゲンの数値は正常でしたが、別の女性ホルモンのバランスが

崩れていることが判明。更年期の前段階と診断されました。

ケース②

突然、失禁の恐怖感が！

会社経営するTさん (45歳) が、不調を感じるようになったのは40歳前後。失禁したらどうしようという強い恐怖心を感じたのが最初の症状だったそうです。次に現れたのは、めまいと偏頭痛の症状です。やがて、仕事や家事に支障をきたすようになり、失禁の不安も以前よりひどくなったため、泌尿器科を受診しました。結局異常は見つからず、精神的なものと診断されました。

ところが、決定的な出来事が起こります。商談中に突然不安に襲われ泣き出してしまったので

す。これまで人前で泣くこともなかったのに、自分の体をコントロールできない自分に情けなさを感じたといえます。

症状が現れるのは

女性の社会進出にも一因

なぜ、多くの40代女性がプレ更年期に見舞われるのか。吉野先生にお聞きしました。

先生は、症状が現れるのは単にホルモンバランスの影響だけではなく、その根底には働く女性の増加や、それに伴う出産時期の遅れなどの社会的要因が影響しているのではないかといます。

つまり、職場や家庭でどういうストレスを抱え、どういう人生を送っているかということも

3

無縁ではないというのです。症状が出たら、仕事も家事もひと休みするぐらいの意識改革が必要だといえます。

しかも、次のような条件が重なって症状を見過ごしたり、適切な診断が受けられていないケースもあり、症状をさらに増幅させているのではないかと指摘します。

① 認知度が低い
プレ更年期の認知度が低く、病院で更年期と似たような症状を訴えても、年代が低いいため更年



期症状と診断されない。

② 数値に表れにくい
40代の前半は、ホルモンの低下がデータとして表れにくく見逃されるケースも。体の不調を感じているだけにストレスとなつて、さらに症状は増幅されてしまう。

③ 自分では認めがたい
本人も周りも40代はまだ若いという認識があるが、実は体の内部は老化が始まる年代。つまり、体は変化しているのに、もつと頑張れるという意識が対応を遅れさせてしまう。

ケース③

ギアチェンジで更年期を克服

前述のTさんがプレ更年期を乗り越えられたのは、あるコンサルタント会社の「会社の経営は社長の健康が一番大事」というアドバイスだったそうです。

Tさんは、これまで仕事のために突っ走ってきたギアを家庭にシフト、思いきって自分の健康を最優先にして、次の4点を実行してみました。

- ① 仕事は部下に任せる。
- ② 残業は原則やめる。
- ③ 家族との時間を大切に。
- ④ 自分の体に目を向ける。

その結果、これまでのように四六時中頑張ることもなく、時間的にも余裕ができるようになり、精神的に落ち着くようになったといえます。

現在でも、めまいや頭痛、失禁の不安がまったくなくなつたわけではありませんが、40代で自分の体と心に真剣に向き合つた経験は、来たるべき更年期を

迎える上でも大きな財産になると確信したといえます。

自分だけで抱え込まず

症状が出たら頑張らないこと

吉野先生は、プレ更年期を乗り越えるには、症状が出たら自分だけで抱え込まないことが大事だと強調します。女性にとつて婦人科はパートナードクターなので、気軽に受診し、自分の体の声を聞く習慣を持つようにするべきだともいいます。

頑張る40代としては、元気なときに仕事を休んだり、ギアチェンジするのは難しいとは思いますが、しかし、症状が切実になつたら立ち止まる、思いきつて休むという意識改革が必要です。



町永俊雄 アナウンサー
藤井彩子 アナウンサー
NHK 福祉ネットワーク
教育/毎週日～日 8:00～8:30
番組ホームページ
<http://www.nhk.or.jp/heart-net/>

※“プレ更年期”は医学用語ではありません。

Q&A 来たるべき「プレ更年期」と どう向き合い、どう乗り越えるのか

アドバイザー・東館紀子（東京女子医科大学附属成人医学センター・産婦人科医）

高齢化が進む現代にあって、40代は若く、しかも元気だというのが一般的です。ところが、40代になると体や心に大きな変化が始めます。いわゆる「プレ更年期」という現象で、多くの女性がさまざまな悩みや疑問を感じているといいます。

そんな悩みや疑問にどう対処したらよいのか。東館紀子先生にアドバイスをいただきました。



Q 最近、よく「プレ更年期」という言葉を聞き焦りを感じています。40代のうちから準備しておいたほうがよいのでしょうか。埼玉県・女性（42歳）

A 月経が順調なら心配なし
更年期は自覚症状の病気

いわゆる、プレ更年期と呼ばれるのは、ホルモン値が少し下がり始める40歳から45歳ぐらいとされ、この時期にさまざまな心身の不調を感じる人が増えてきます。

40代は子育てをしながら働いていた、職場では管理職だったりと頑張っている世代です。プレ更年期はそんな頑張る世代に、あまり無理しないで、自分の体と心に向き合いなさいというサインと考えてください。

更年期というのは自覚症状の病気で、症状が出ないうちに、具体的な準備をする必要はありません。ただ、女性ホルモンの変化はまず月経の異常から現れますから、異常がないのに症状が出るような場合は、何かと頑張りを過ぎる生活を見直し、思いきったギアチェンジが必要です。

Q 自分の中の女性ホルモンは人並みでしょうか。また、減るときの明らかなサインはありますか。山梨県・女性（47歳）

A 数値に一喜一憂するより
月経の有無に注意を

基本的には月経が順調であれば量的な問題はなく、また、不順でも月経があれば問題はありません。産婦人科で診療が必要な



のは、月経がなくなってしまう体の不調を感じた場合です。

ホルモンの正常値は非常に幅が広いので、体の不調や月経の有無を目安にしてください。ちなみに、閉経の平均年齢は50歳前後とされていますが、40代前

5



半の人や50代後半の人もあります。ホルモンの数値に一喜一憂する必要はまったくありません。

Q 周囲の状況も顧みずイライラをぶついたり、うつのような状態になると聞き不安です。どう対処したらよいのでしょうか。千葉県・女性(40歳)

A **不安を感じたら、まず生活習慣の見直しを**

更年期がネガティブなイメージを持たれるのは、知識や情報不足が原因です。症状的にはご心

ホルモン補充療法とは

少なくなったホルモンを少し補うもので、薬は3種類があります。

① 飲み薬

一般的な錠剤の経口剤で、胃腸を通して吸収されます。

② 貼り薬

下腹部に貼るパッチタイプで、皮膚から直接血液の中に吸収されるため、胃腸と肝臓の悪い人に適しています。

③ 塗り薬

大腿部に塗るジェルタイプで、皮膚から直接吸収されます。かぶれにくいので、肌の弱い人には最適です。

よく心配される乳がんの副作用ですが、5年以上使い続けた場合は、補充療法をしていない人に比べ、わずかながらリスクが高くなります。心配な人は5年未満でストップすれば、問題はありません。

配されているように、イライラしたり無気力になるほか、漠然とした不安感などの心の不調に加え、ほてりやのぼせ、動悸など、さまざまな体の不調が現れます。

しかし、まったく何の症状もない人も多数います。症状もさまざま、程度もひとりひとり異なるものです。心配しすぎないようにしましょう。

現時点での賢明な対処法としては、来たるべき更年期に対して感じた不安をきっかけに、あらためて日常生活を見直してみようというのもよいでしょう。

Q ホルモン補充療法は何歳まで続けるのですか。使い始めたら、一生続けないと不調になるのでしょうか。東京都・女性(55歳)

A **症状が出なくなったら終了、副作用の心配もなし**

この薬は、更年期を先送りするのではなく、乗り切るための薬で、更年期が終了したら使う必要はありません。使っている間は症状が抑えられますので、数年でやめてみてもいいし、量を減らして続ける方法もあります。

Q 髪の毛がパサつき、しみがでやすい。老けたくないし、女性ホルモンが無くなるのが怖い。岡山県・女性(47歳)

A **アンチではなく、ウイズエイジングの考えを**

ネガティブに考えてクヨクヨすると、ますます老けこんでしまいます。今は、少なくなった女性ホルモンを補充する療法もあります。医療機関にご相談ください。

また、アンチエイジングではなく、自然の流れに逆らわないウイズエイジングの生き方もステキです。

町永俊雄
アナウンサー

藤井彩子
アナウンサー



NHK 福祉ネットワーク
教育/毎週 8:00 ~ 8:30
番組ホームページ
<http://www.nhk.or.jp/heart-net/>

更年期障害に苦しむ女性に朗報! 「我慢」より、症状を緩和する「ホルモン補充療法」を

50歳前後の女性に起こる更年期障害。心身にさまざまな不調をもたらします。中には日常生活に支障をきたし、家事や仕事を満足にこなせないほど重い症状の人もいます。ところが、多くの女性たちは、その辛い症状を「我慢」して乗り切ろうとしています。

もう我慢も限界? 家事も満足にこなせない

Yさん(50歳)が更年期障害の症状に苦しみましたのは3年前からです。「まるで自分の体ではなくなったみたい」で、最近はいまは我慢の限界を感じているとい

います。いまだに、激しい動悸や首から上のほてり、大量の発汗などに悩まされ、家族の食事の世話もままならず、出前やコンビニ弁当になることも。たった2分

掃除をしただけで大量の汗が。保冷剤で体を冷やしますが、頭痛や肩こりも加わり2時間近くも起き上がれない状態です。

更年期のさまざまな症状は、気分転換や軽い運動などで緩和する場合もあります。ただし、個人差が大きく、自力では何ともしがたい場合も多いのです。しかし、女性たちの多くが辛い症状を「我慢」しているというのが実情のようです。

更年期障害を招くのは ホルモンの急激な減少が原因

更年期障害の主な原因は、女性ホルモン「エストロゲン」の減少です。エストロゲンは、妊娠や出産をコントロールしたり、女性らしい体つきを作るために不可欠なホルモンです。

ところが、閉経が始まる50歳前後になるとその分泌量が急激に減

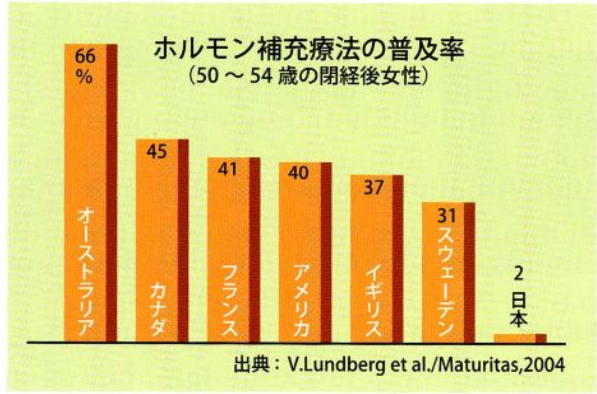
少し、ほてりやのぼせ、不眠、疲労感など、さまざまな心身の不調を招きます。

しかも、最新の研究ではエストロゲンの減少は、骨密度やコレステロール(LDL)の上昇にも影響することがわかっています。

減少するエストロゲンを補う ホルモン補充療法の新常識

更年期障害に苦しむ女性たちにとつての朗報。それが「ホルモン補充療法」です。この療法はエストロゲンを少しだけ補って症状を緩和させるという治療法で、飲み薬、貼り薬、塗り薬などがあります。

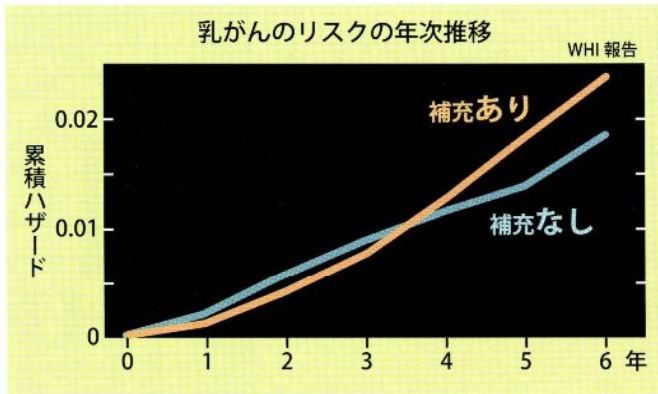
しかも、エストロゲンを補うことは、高齢化すると顕著になる動脈硬化や骨粗しょう症などの予防にもつながるのではないかと期待されているのです。



ところが、この療法は欧米などでは普及していますが、日本ではまだ一般的ではありません。

日本でホルモン補充療法が広まらない理由の多くは、知識や情報不足による副作用の心配です。しかし、使い方を間違わなければ、心配しすぎる必要はありません。

⑦

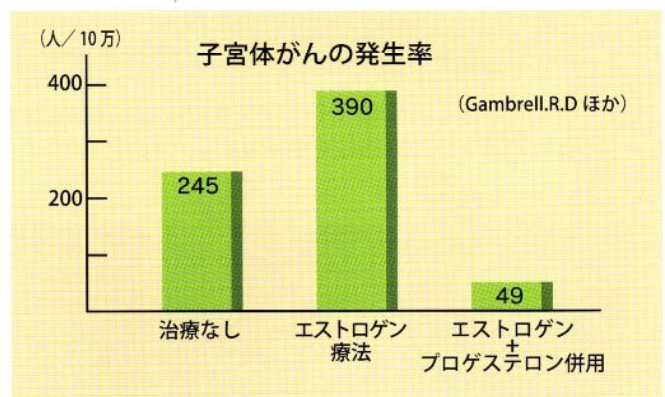


● **乳がんのリスクは？**
副作用が心配されるのは5年以上使い続けた場合です。補充をした場合は通常で2〜3年、早い人は1年で症状が緩和されま
す。左の表のように短期の使用であれば、補充しない人と比べてリスクは増えないのです。

● **子宮体がんのリスクは？**
下の表に見られるようにプロゲステロン（黄体ホルモン）を併用すると、がんのリスクは10万

● **自然の摂理に反する？**
補充するのは、症状の緩和に必要な最低限の量で、若いころの
● **始めたらずめられない？**
補充の目的は、症状を緩和し更年期を乗り切ることです。途中で止めて、症状が出なければ止められますし、量を減らしていくこともできます。

● **始めたらずめられない？**
人に対し49人。治療しない人
比べて、リスクが増えることは
ありません。



● **定期検査は必須！安全にホルモン補充療法を行うために**
ホルモン補充療法を行うときは、定期的に乳房や子宮の検査を行うことが決まっています。更年期の症状が出る50歳前後は、乳がんにかかる率が高くなる世代です。

● **我慢の3年間を返して！ホルモン補充療法で症状が緩和**
前述のYさん。ホルモン補充療法には、漠然とした不安があったといいます。しかし、自分のためだけではなく、迷惑をかけた家族のためにも、一刻も早く更年期障害を乗り越えたいと、ついに、ホルモン補充療法を開始しました。

● **我慢の3年間を返して！**
1週間後、訪ねてみると「今はほてりも、発汗もない。我慢し



NHK ためしてガッテン
総合/毎週木後8:00～8:43
番組ホームページ
<http://www.nhk.or.jp/gatten/>

ていた3年間がもったいなかった」と。さらに、10日後に出た検査の結果で小さな乳がんがあることがわかりました。前からあった乳がんが発見されたので、早く見つかって本当によかったです。以前とは見違えるような笑顔で話してくれました。

● **ホルモン補充療法を受けられない場合は**
乳がん、子宮体がん、脳卒中、重篤な肝疾患などにかかっている場合は、ホルモン補充療法を受けることができません。漢方やほかの方法で症状緩和をめざします。

8



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

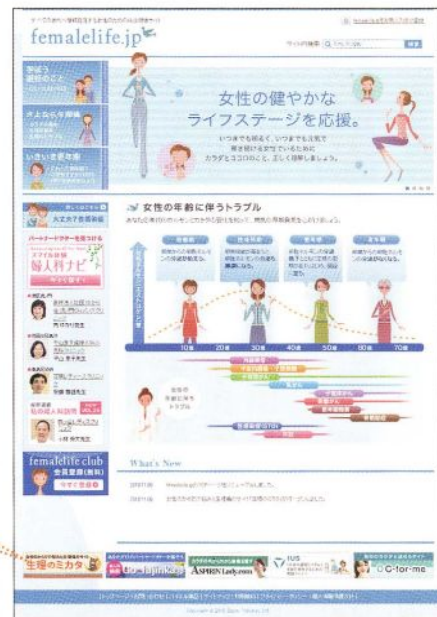
すべての世代へ情報発信する女性のための総合健康サイト

femalelife.jp

女性の健やかなライフステージを応援。

いつまでも明るく、いつまでも元気で輝き続ける女性であるためにカラダとココロのこと、正しく理解しましょう。

<p>学ぼう 避妊のこと</p> <p>・OC/IUD/IUS</p>	<p>さよなら 生理痛</p> <p>・カラダの基本 ・生理の基本 ・生理のトラブル</p>	<p>イキイキ 更年期</p> <p>・これって更年期？ ・ご存知ですか？HRT ・HRTを始めましょう</p>
---	--	--



女性のからだの悩みと生理痛のサイト

生理のミカタ

痛い！ツライ！チキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>

毎月やってくる女性の敵「痛い！ツライ！」生理痛。一人でガマンしたり悩んだりしていませんか？「生理のミカタ」はそんなあなたをサポートするサイトです。詳しくはサイトにアクセス★



ゲートからもアクセスできます。

あなたのミカタになるコンテンツがいっぱい★

- あなたの生理、大丈夫？
- ▶セルフチェック
 - ▶もしかして病気？
 - ▶生理のココロとカラダの不調
 - ▶しっかり治す！
 - ▶生理のトラブルを治療
 - ▶お医者さんを探そう！
 - ▶婦人科クリニック検索

生理と上手に付き合うためにまずはアクセス★

