



薬局だより

2026年3月

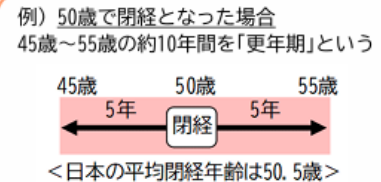
～更年期障害～



毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、
女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

国及び地方公共団体等では、女性が自らの健康に目を向け、自らが健康づくりを実践できるよう支援する、女性の健康づくりに取り組んでいます。

女性には5つのライフステージ(小児期・思春期・性成熟期・更年期・老年期)があり、ライフステージによって女性ホルモンの分泌量が大きく変化します。ホルモンの変化によって、ほてりやイライラなど様々な不調が現れやすいライフステージが更年期です。症状のある女性だけでなく、男性も若い女性も正しい知識を身に付け、理解しあうことが大切です。



◎更年期とは？更年期障害とは？

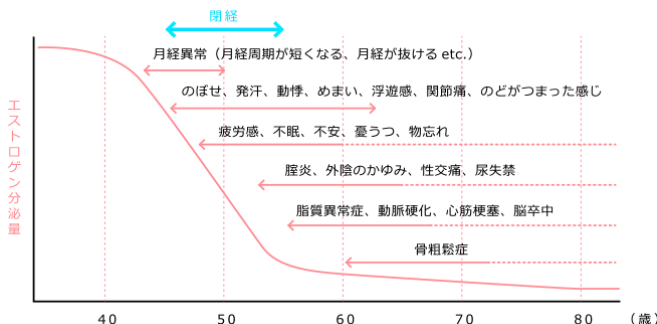
女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌が急激に減少し、月経不順を経てやがて月経が停止します。1年以上月経がないと「閉経」と判定され、閉経の前5年、後5年の合計10年間を「更年期」と定義しています。この更年期に起こるさまざまな体の不調を「更年期障害」といいます。

◎症状は？

エストロゲンの急激な減少によってホルモンのバランスが崩れ、心身に様々な症状が現れます。また、本人の身体的・心理的因子、家庭や社会などの環境因子が複合的に関与するため、症状の出現や重症度には個人差があります。



①自律神経症状	ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり、発汗など)、動悸、口渇、肩こりなど
②精神症状	不眠、うつ状態、不安感、イライラなど
③その他身体症状	頭痛、関節痛、食欲不振、吐き気、皮膚乾燥など



※更年期障害と似た病気に注意！※

うつ病、高血圧、関節リウマチ、甲状腺疾患、メニエール病、貧血など別の病気が隠れているかもしれません。毎年、健康診断を受診すること、不調を感じたら婦人科を受診することが大切です。

◎生活習慣病との関係

エストロゲンには血管や骨を丈夫に保つ働きや、コレステロールの調節など、体を守るさまざまな働きがあります。そのためエストロゲンが減少する更年期以降～老年期の女性では、これらの働きが弱まり、高血圧、脂質異常症、肥満や骨粗鬆症などの生活習慣病にかかりやすくなります。

◇◇セルフケア◇◇

生活習慣(食事、運動、睡眠)を見直すことで症状を改善することができます。

＜食事＞ 3食バランスよく食べることを心がけましょう。豆腐、納豆、豆乳など大豆製品をとると、腸内でエストロゲンに似た成分(エクオール)が産生されます。

＜運動＞ ウォーキングや水泳など運動をして汗をかくことで、夜はよく眠ることができ、さまざまな不調の改善が期待できます。

＜睡眠＞ 体を休めるには良質な睡眠が欠かせません。睡眠時間を今よりも少し長くする工夫してみましよう。



◎治療法

減少していく女性ホルモン(エストロゲン)を飲み薬や貼り薬、塗り薬などで補充する「ホルモン補充療法」(HRT: Hormone Replacement Therapy)や女性ホルモン(エストロゲン)のバランスを整える「漢方治療」があります。

①ホルモン補充療法(HRT)

ホットフラッシュなど血管の拡張と放熱に関係する症状に特に有効といわれています。エストロゲン単独では子宮内膜増殖症のリスクが上昇するため、子宮のある方にはエストロゲンと黄体ホルモンを併用します。手術で子宮を摘出した方はエストロゲン単独療法を行います。

＜主な女性ホルモン製剤＞

エストロゲン製剤	内服薬	プレマリン錠、ジュリナ錠、エストリール錠、ホーリン錠
	貼り薬	エストラーナテープ 0.72 mg
	塗り薬	ル・エストロジェル、ディビゲル
黄体ホルモン製剤	内服薬	プロベラ錠、ヒスロン錠、デュファストン錠、エフメノカプセル
エストロゲン・黄体ホルモン配合剤	内服薬	ウェールナラ配合錠
	貼り薬	メノエイドコンビパッチ

②漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られているため、複数の症状に対して効果が現れます。症状にあわせてさまざまな漢方が処方されますが、代表的な漢方薬を紹介します。

- ・当帰芍薬散: 体力が低下しており、冷え症で貧血傾向のある場合
- ・加味逍遙散: 体質虚弱で疲労しやすく、不安や不眠の精神症状のある場合
- ・桂枝茯苓丸: 比較的体力があり、のぼせ傾向やめまい、肩こりのある場合

③向精神薬

うつ状態、イライラ、不眠などの精神症状が主たる症状の場合に処方されます。抗うつ薬、抗不安薬、催眠鎮静薬などが使用されます。

◎男性の更年期症状・障害

男性ホルモンが低下することによって、男性も更年期症状・障害が起こる場合があります。抑うつ、発汗・ほてりなど女性の更年期に似た症状です。男性ホルモンは加齢と共に緩やかに減少しますが、ストレスやオーバーワークによってホルモンバランスが崩れ、20歳・30歳代から更年期の症状が出る方もなかにはいます。

症状が辛い時は我慢せずに、専門家に相談をして自分に合った治療法を見つけましょう。まだ若い世代の人にとっても、健康的な生活は将来の更年期のつらさを軽減することにつながります。

