

女性の更年期障害を

理解する 上

更年期障害とは、更年期（40歳〜60歳位）に色々な不定愁訴が起こることを言います。更年期を気持ち良く、明るく過ごす為にも、ご家族の方にもよく理解をしてもらいましょう。

はじめに

更年期障害は、エストロゲン（卵巣から分泌される女性ホルモン）の分泌が急激に減少し、ホルモンバランスが崩れることよって起こります。女性なら誰もが経験することなのですが、更年期障害は恥ずかしいとか、毎日の不調で悩んでいる方は少なくないのではないのでしょうか。

更年期障害はごく自然に起こることなので、恥ずかしがらず、周りの人の理解を得ながら、この時期を上手に乗り切りましょう。

更年期障害が起こる原因

閉経が近くなり、エストロゲンの分泌量が急激に減少すると、エストロゲンの分泌を促す「卵胞刺激ホルモン」が下垂体から大量に分泌します。この2つのホルモンの乱れが、自律神経のバランスを

崩しやすくしています。そして、自律神経の中枢が下垂体の近辺にあるため、自律神経に影響を及ぼしていると考えられています。

自律神経が平常でなくなると、倦怠感、不眠、頭痛、動悸、めまい、下痢、便秘、多汗、のぼせなど、一定しないさまざまな症状がでます。そして、症状の出方にも波があります。これを「不定愁訴」といいます。しかし、内蔵や器官の病変によるものではないので、病院で検査をしても、どこも異常はないというわけです。

症状が重い人と軽い人

人の性格が一人一人違うように、症状にも個人差があります。それは、ストレスの量であったり、本人の性格や体質などが関係していると言われています。

それは、3つの要因が原因で起こると考えられています。

3つの要因

身体的

エストロゲンの減少が急激な人もいれば、ゆっくり減少する人もいます。卵巣だけではなく、体の各組織の機能低下やホルモンの変調に対する適応能力の差、以前から自律神経が失調きみかも影響。

心理的

きまじめ、完璧主義、ストレスに弱い人などは、症状が重くなりやすい。閉経を「もう女性ではないのだ」と、マイナスにとらえ、悩んで症状を悪化させることも。

環境的

子どもの受験、子離れによる孤独、老親の介護、夫の転勤や定年、夫婦仲など。さらに、近所の人たちとの人間関係がストレスとなり、症状が重くなることも。

次回は、「女性の更年期障害を理解する 下」です。

編集室からの独り言

私は、2ヶ月前からトイプードルを飼っています。プードルは毛が伸びるので、月一でトリミングという毛を切ることをしなければなりません。最近まで、毛が伸びきっていて毛玉のようだったのが、初めてトリミングをしたらみごとに変身。「あんた、やっぱりプードルだったんだ…」と一言。by アカシ

