

# みんなの健康ラジオ

『更年期と痛み①』

(2020年11月12日放送)

横浜市整形外科医会

芹が谷整形外科クリニック

平出 敦夫

# 更年期とは

閉経前後約5年の期間を更年期とといいます

女性は一生の間に

- 月経を迎える時期 - 思春期
- 月経のある時期 - 性成熟期
- 月経を終える時期 - **更年期**
- 月経を終えてから - 老年期

の4つのライフステージを経験します。

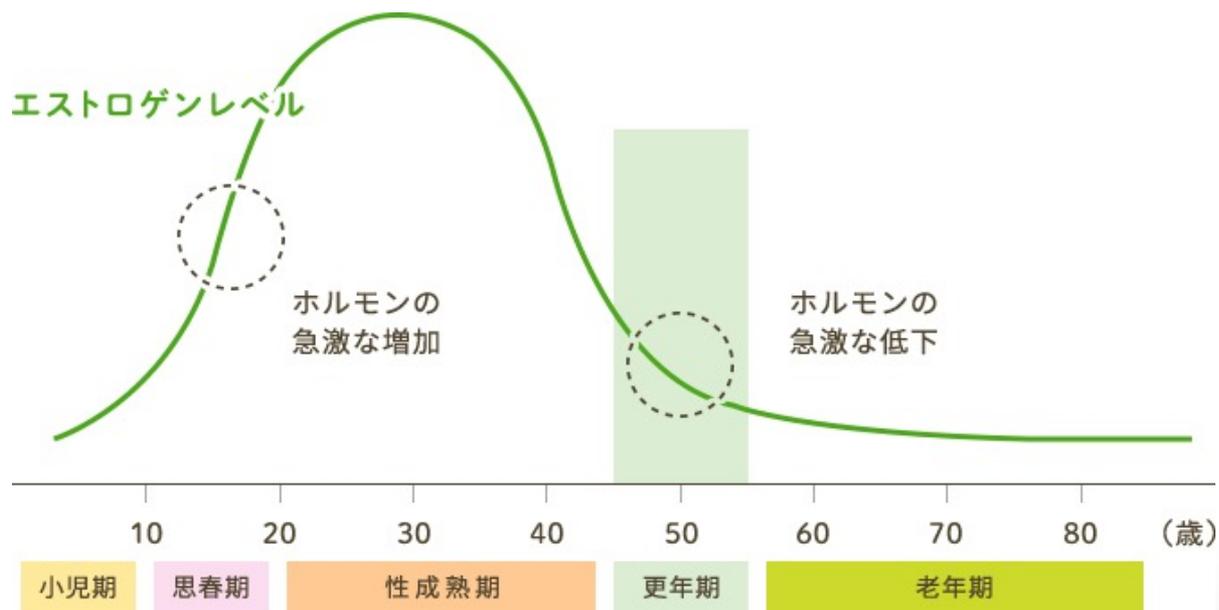


規則的であった月経周期が**不規則**になり、やがて**閉経**を迎えます。個人差はありますが**50歳前後**で閉経する人が多く、この閉経の時期をはさんだ前後数年ずつの約**10年間**（一般的に**45～55歳頃**）を“更年期”とといいます。

# 更年期症状・更年期障害とは

女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少します

- 更年期には**卵巣の機能が低下**し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少していきます。その結果、ホルモンのバランスが崩れ、**月経周期の乱れ**やエストロゲンの欠乏により心身にさまざまな不調があらわれます。症状の種類や強さは個人差がありますが、更年期のさまざまな不調を「**更年期症状**」といい、仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「**更年期障害**」といいます。
- 更年期障害というとな一般的に婦人科のイメージが強いですが、整形外科に於いてもしばしば**更年期関連の症状**を目にする事があります。



# 肩こり、腰痛、背中痛み

肩こり・腰痛・背中痛みの症状について

## 【症状の概要】

- 肩周辺が痛んだり、こわばったり、だるくなったりする症状で、肩だけでなく首から背中、さらには腰にかけての部分にも症状が表れやすくなります。有症率は女性に高く、中高年層に発症頻度が高いとされています。

肩がズシッと重い感じがする

肩の筋肉がコチコチに固まっている

腰回りが痛くなったり、良くなったりを繰り返す

背中や腰の筋肉が張っている

# 肩こり・腰痛・背中の痛みが 起こる原因

- 肩こりは、肩甲骨から首の間の筋肉が緊張して、血行が悪くなり、**乳酸などの疲労物質**が筋肉の中に溜まることで生じます。人間の体は首だけで頭部の重さを支える構造になっているため、その重みで自然に首と肩には負担がかかります。
- 腰痛は、腰の骨や椎間板が加齢とともに変性したり、周囲の軟部組織に負担がかかることで痛みが生じます。
- また、骨粗鬆症などに伴い脊椎が変性し、神経を圧迫することで、痛みが出る場合があります。さらに、女性は男性に比べて、背骨を支えている傍脊柱筋が弱いために、症状が出やすいのです。
- 特に更年期以降では加齢による筋骨格系の老化と様々なストレスなどの社会的背景から肩こりが増加すると考えられています。

# 簡単に出来る対処法

- 長時間同じ姿勢のままだと、肩周辺や腰周りの血行が低下します。
- 生活の中にストレッチなどを取り入れ、こまめに体勢を変えるように意識することが大切です。
- また、ストレスなど気持ちの焦りで筋肉が緊張するので、精神面でのケアも必要です。
- ただし、更年期女性の腰痛には、骨粗鬆症や椎間板ヘルニアなどの運動器疾患が潜んでいることがあるため、安易に更年期症状と自己診断をしないようにしましょう。



ストレッチなどの  
軽い  
エクササイズ

