

みんなの健康ラジオ

『更年期と痛み②』

(2020年11月19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

関節痛の症状について

【症状の概要】

- 最初は関節が鳴る程度から始まりますが、手指・膝・肩などの関節痛やこわばり・腫れ、また皮膚を蟻が這うような感じ（蟻走感）を訴える場合があります。
- 加齢や不定愁訴（原因が良く分からない自覚症状のみの訴え）と片づけられることも少なくありませんが、こうした症状は更年期が原因であることが非常に多い事が分かってきています。
- 似たような病状で関節リウマチという疾患があるため、慌てて受診される患者さんもいらっしゃいます。

正座や階段の上り
下りが辛い

手指の関節が痛い、
腫れっぽい感じが
する

ヒールが辛い、
かかところが痛い

朝起きると関節が
こわばっている

関節痛が起こる原因

- 加齢や女性ホルモン（エストロゲン）の減少によって、関節を支えている軟骨や筋肉の衰え、関節内の水分減少、更に末梢の循環が悪くなったりすることによって**関節痛**が起こるといわれています。
- 最近では、エストロゲンには関節軟骨を保護する効果があり、更年期を境にエストロゲンの低下から関節の破壊が始まるとする研究も発表されています。
- また軟骨を支えている軟骨下骨も同時期に始まる**骨粗しょう症**の影響を受けるとも言われています。



簡単な対処法

- 適度な運動に加え、関節を温める事やカルシウムを積極的に摂りましょう。
- また、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEは、血行が促進され骨や関節を維持します。
- 骨粗しょう症の検査をしたことが無い方や、指摘をされたが治療をしていない方はぜひ整形外科を受診し、相談してみましょう！



適度な運動



その他の痛みについて

- 腱鞘炎
- 外側上顆炎（テニス肘）
- アキレス腱周囲炎
- 手根管症候群（手のしびれ）



上記のように、腰痛、肩こり、関節痛以外などの代表的な痛み以外にも、**更年期障害**により**多彩な痛み**が出現します。

従来、整形外科では**消炎鎮痛剤**や**物理療法**などの古典的な治療に終始していましたが、近年では**プラセンタ療法**や**漢方**、**サプリメント**を用いた治療法も注目されています。

更年期の痛みの治療

- プラセンタ療法

ヒトの胎盤を抽出したエキスを定期的に注射します（更年期症候群に対し保険適応あり）。ヘバーデン結節などの関節痛には一定のエビデンスがあり、効果的な治療法の一つです。

- 漢方治療

加味逍遙散、五積散、防己黄耆湯、当帰芍薬散、芍薬甘草湯など、症状に応じて投与します。生薬であるため、他に内服をされている方でも比較的安心して服用していただけます。

- サプリメント治療

大豆イソフラボンを乳酸菌で発酵させたサプリメント（健康食品）などを用いた治療を行います（保険適応外）。

更年期は心と身体バランスが大きく関係しています。上記の方法以外に、婦人科でのホルモン補充療法や、心療内科的治療も併用することで症状が改善する場合があります。