

みんなの健康ラジオ

『これって更年期ですか？』

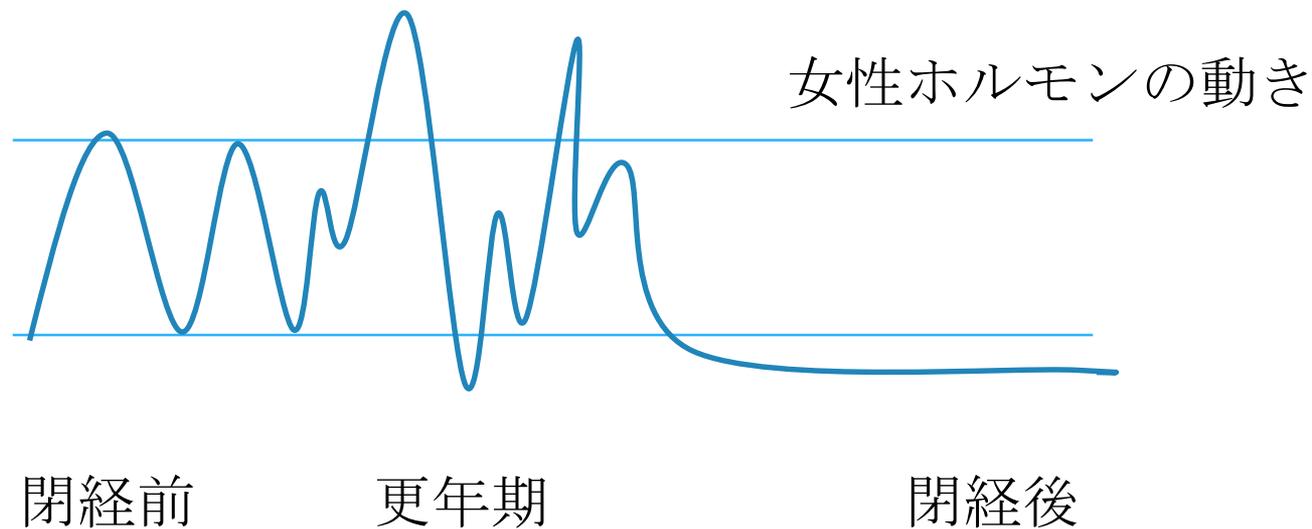
(2019年7月25日放送)

横浜市産婦人科医会

にしいクリニック

西井 文乃

更年期とは . . .



閉経前は規則正しく変動していた女性ホルモンが不規則になり、その後低下し閉経後となる移行期を更年期といいます。

更年期の主な症状

精神症状	イライラ・落ち込み・気分変調・不安など
運動器系	肩こり・腰痛・関節痛など
消化器系	食欲不振・嘔気など
生殖器系	不正出血・月経異常・性交痛・外陰部違和感など
泌尿器系	頻尿・排尿痛など
血管系	ほてり・のぼせ・ホットフラッシュ・発汗など

更年期の症状は数十種類といわれていますが、出てきた症状を更年期と自己判断をすると重篤な原因疾患を見逃す場合があります。除外診断も受けるようにしましょう。

簡略更年期指数

症状	強	中	弱	なし	点数
1. 顔がほてる	10	6	3	0	
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5. 寝付きが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7. くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0	
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9. 疲れやすい	7	4	2	0	
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

簡略更年期指数の自己採点評価法

0～25点	上手に更年期を過ごしています。 これまでの生活態度を続けましょう。
26～50点	食事・運動に注意を払い生活様式などに無理をしないように気をつけましょう。
51～65点	医師の診察を受け生活指導、カウンセリング薬物療法をおすすめします。
66～80点	半年以上の長期間の計画的な治療が必要でしょう。
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は専門医での長期的な対応が必要でしょう。