公立大学法人
福島県立医科大学附属病院

性差医療センターだより

第　７　号　（２０１０年４月２３日）

「女性の更年期障害」

　寒さも緩みやっと暖かくなってきました。春到来ですね。本年度も性差医療センターは県民の皆様に「性差」と「ライフステージ」を考慮した医療と健康支援を提供できるよう努力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

　今回は「女性の更年期障害」について書いてみたいと思います。近年、男性更年期などもいわれていますが、今回は女性について書かせていただきます。「何故、こんな（春の）時期に更年期を？」と思われるかもしれません。「更年期」というと一般的に「暗い」「辛い」などあまり良くないイメージ（季節で言えば冬のイメージでしょうか）が強いと思います。果たしてそうなのでしょうか？確かに、苦しい時期ではあるかもしれませんが、少し見方を変えますと、「更に年を重ねる時期」「階段の踊り場的時期（疲れたら少しそこでひといきつきますよね。）」でもあります。そう考えると、これから86歳まで元気で生きていくことから考えると20－30歳代と夢中で生きてきた自分をみつめなおすとても大切な時期であるといえます。この時期をいかに過ごすかが健やかな老年期につながることもあるでしょう。更年期とは閉経前後の10年程度といわれています。更年期の症状ですが、ホットフラッシュ（ほてり）、めまい、耳鳴り、動悸、頭痛、肩こり、関節痛など身体症状、不安感・無気力、いらいらなどの精神症状などさまざまな症状がでます。大事なことは、本当の病気がないかどうかです。たとえば、頭痛であれば脳内に異常がないか、動悸であれば心臓疾患がないかどうかなど否定されて初めて更年期障害の症状といえます。検査ですが、血液検査でエストロゲン（E2）の低下また卵胞刺激ホルモン（FSH）の上昇で評価します。更年期は誰にでもありますが、特に日常生活に支障をきたす場合は治療が必要になります。治療は、漢方療法、ホルモン補充療法、対処療法などがあります。「個別化」が重要であり、各治療の効果、副作用をよく医師に聞いたうえで自分にあうものを探すことが一番です。少し宣伝になりますが、よくお話をしていただくだけで楽になる場合もあります。性差医療センターは傾聴を大切にしています。実は、自分で思ってもいないようなことから症状が強くでていたと気づき解決の糸口になることも多々あります。どうぞがまんされずに、性差医療センターあるいは婦人科医を受診し相談してみてください。また、ご自身の生活環境、生き方などを再確認してみることも必要です。若い頃100%できたことについて、今70%できれば自分をよくやっているとほめてあげるぐらいがよいのでは個人的には思っています。さらに、家族（ご主人、お子様）、周囲の人々の理解もとても大切です。寒い冬を越えた今、美しい桜が咲きました。そして、ゆっくり新緑の季節に移行していきます。あとは少しスピードを落として人生を楽しみながらゆるやかな上り坂を一歩一歩踏みしめて歩いてみませんか。

（文責：性差医療センター部長　小宮　ひろみ）

『人生の危機は幸せへのパスポート』

人生の危機と聞くと皆さんはどんなことを想像しますか？最愛なる人をなくしたときや災害ですべてを失ったときなどを思い浮かべる方も多いと思います。
もちろん、そんなときも人生の危機といえますが、人生の危機は、常に緊急事態としておこるわけではないようです。

本当にやりたいことをおさえこんで世間体、建前だけで生きていたり、自分の心の声を聞かずに『嫌だけどしなければならないこと』で毎日をうめつくしてしまっていると、じんわりじんわりと心が氾濫をおこしてくるのです。

心にポッカリと穴があいたような感覚だったり、ここは自分の居場所ではないと感じたり、すべてが嫌になったり、ささいなことにイライラしたり、悲しくなったり・・・

こんな時は、現実も心が反映されてすべてがうまくいかなくなります。そして、益々イライラして、うまくいかないのは〇〇のせいだ！と他人のせいにして人生の被害者になっていくパターンにおちいりがちです。

でも、ちょっと待ってください！これではいつまでたっても出口がないどころかマイナスのスパイラルにのみこまれてしまいます。

だからこそ、せっかくの心のサインをどうか積極的にうけとめてほしいのです。人は新しく生まれ変わる前に必ず危機がきます。出産を思い浮かべてみてください、お腹の中で育った赤ちゃんが子宮の中だけでは狭くて窮屈になり居心地が悪くなります。何処に行けばよいのかどんな世界が待っているのかもわからないまま、暗く狭い産道を通り抜けて初めての苦しさを経験し、ようやく外の世界に出ていきます。そして初めて自分の肺で呼吸が始まります。これが『進化』です。

誕生の苦しみは死の苦しみであり、死の苦しみは誕生の苦しみなのです。古い人生を手放すと同時に新しい人生をつくりあげているのです。
毎月の幸せのレッスンではあなたの『進化』をお手伝いしています。ご一緒にご自分を見つめなおし、心地よく、愛する人生にしていきましょう！

（文責：性差医療センター　今村理子）

＊なぜかわからないけれど、体の調子が良くない。
＊気になる症状があるけれど、どの科を受診したらいいかわからない。
＊女性特有の症状でちょっと男性の医師には恥ずかしくて相談できない。
などの悩みを解消しませんか。お気軽にご相談ください。

性差医療センター予約専用電話　024-547-1407

月・水・金　午前9時～正午、午後1時～4時