

# 更年期は我慢？

# いま知りたいココロとカラダ

うつ・不眠

ほてり・発汗

不安・イライラ



男女問わず、更年期には  
さまざま症状があらわれます。  
家庭で 職場で ひとりで悩んでいませんか？



頻尿



動悸・頭痛・  
口の乾燥



疲れやすい



食欲不振・吐き気



手のこわばり・関節痛

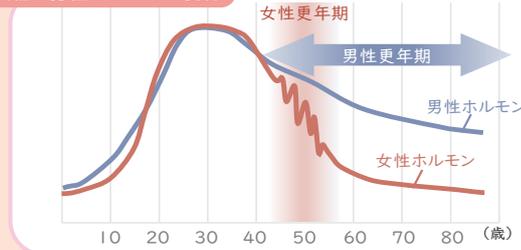
## 更年期とは？更年期障がいとは？

更年期とは、女性では閉経（平均50歳）前後の約5年間のこと。  
男性では40歳以降と言えますが、個人差が大きく、一定の期間は  
ありません。

更年期障がいとは、更年期に起こる症状により、日常生活に支障を  
きたすつらい状態のこと。

男性の場合は女性と比べ症状が軽く気付かれないことも多いです。

女性と男性のホルモン変化



性ホルモンの低下は骨粗しょう症や生活習慣病にも関係するため、適切に対処することが大切です。

### 身体的要因

- ・性ホルモンの減少
- ・加齢 など

### 心理的要因

- ・性格
- ・感性
- ・ストレス など

### 社会的要因

- ・家庭環境
- ・職場環境 など

## どうして更年期障がいが起こるの？

“性ホルモン”の低下やバランスの乱れが原因とされています。

女性では、女性ホルモンのエストロゲンが更年期に大きく揺らぎながら減少します。

男性では、男性ホルモンのテストステロンが中年以降穏やかに減少します。

この時期は、職場での責任・子どもの独り立ち・親の介護など、ライフサイクルの大きな節目に差し掛かります。性ホルモンの減少に加えて、身体的・心理的・社会的要因が影響し、更年期症状があらわれると考えられています。

# 更年期症状のセルフチェックをしてみましょう



## 女性

症状	強	中	弱	無
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 寝つきが悪い、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、憂うつになることがある	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/100点

## 男性

症状	なし	軽度	中等度	重度	きわめて 重度
① 肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
② 関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など）	1	2	3	4	5
③ 発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
④ 眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
⑤ よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
⑥ いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
⑦ 神経質になった	1	2	3	4	5
⑧ 不安になりやすい	1	2	3	4	5
⑨ やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5
⑩ 筋力の低下	1	2	3	4	5
⑪ 憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
⑫ 自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
⑬ 燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
⑭ 髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
⑮ 性的能力の衰え	1	2	3	4	5
⑯ 朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
⑰ 性欲の低下	1	2	3	4	5

合計 点/85点

**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ていいでしょう。

**26～50点** 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

**51～65点** 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

**66～80点** 長期間（半年以上）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。

出典：小山ら更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価(1992：9：30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

**17～26点** なし

**27～36点** 軽度

**37～49点** 中等度

**50点以上** 重度

出典：日本泌尿器科学会／日本 Men's Health 医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」

男性の更年期障がい  
判断が難しいので、  
スコアに関わらずつらいと  
思ったら相談支援センターに  
ご相談ください。



# 更年期障がい相談支援センターにご相談ください



症状がつらいときには我慢せず、治療を受けることで改善します。  
でも、なんとなく病院には行きづらい…誰かに相談してみたい…本当に更年期症状なのか分からない…  
そんな思いを抱えることもあるはず。まずは相談支援センターに相談してみませんか？

設置病院	鳥取県立中央病院	鳥取県立厚生病院	山陰労災病院
相談窓口の名称	更年期障がい 相談支援センター	更年期障がい 相談窓口	更年期障がい 相談支援センター
受付方法	電話・面談	電話・面談	電話
受付時間等	水曜日・木曜日 午前9時～正午	平日 午前9時～午後5時	月曜日・水曜日 午後2時～午後4時
電話番号	0857-26-2271（代表）	0858-22-8181（代表）	0859-35-2080（専用）

更年期障がい医療拠点病院である鳥取大学医学部附属病院と連携を取りながら、みなさまを支援します。

問い合わせ先

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

TEL：0857-26-7861 FAX：0857-26-8726

E-mail：kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

