

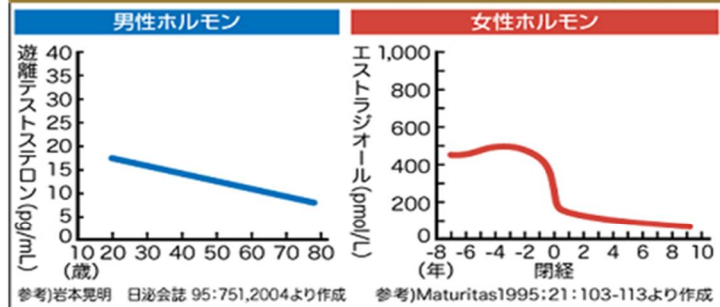


# 更年期障害(症状)



女性は50歳に差し掛かる頃、卵巣の働きが急激に弱まります。結果、**卵巣で作られるホルモン(エストロゲン)**の分泌量も**急激に減少**します。(日本人の平均閉経年齢は約50歳とされていますが、個人差は大きく早い人で40歳前半、遅い人で50歳後半に閉経を迎える。)大きく影響されるのが自律神経と言われ、脈が速い・腹痛・微熱やほてり・多汗・頭痛・めまい、ナドナドさまざまな症状が現れます。更に最近では、中年男性にもよく似た症状が起こることがわかっています。**男性の場合、男性ホルモン(テストステロン)が減少し、女性ほど急激な変化ではないために自覚しにくい**と言われています。(テストロゲンの減少程度は個人差が大きく、更年期に相当する年齢も40~60代と幅広いことも特徴)

## 男性ホルモンと女性ホルモンの年齢による推移



男性ホルモンは身体の**第二次性徴を進める働き**だ、一生の間の分泌量はあまり変化がなく、高齢期に徐々に減少。**女性ホルモンは月経・妊娠のコントロール以外に、骨量の維持、自律神経の安定、記憶力の維持など重要な働きをし、閉経前後は急激に減少。**



## 主な症状

### 心の症状

- ◆ 落ち込み
- ◆ 憂うつ
- ◆ イライラ
- ◆ 集中力の低下
- ◆ 無気力
- ◆ 不眠
- ◆ 不安感

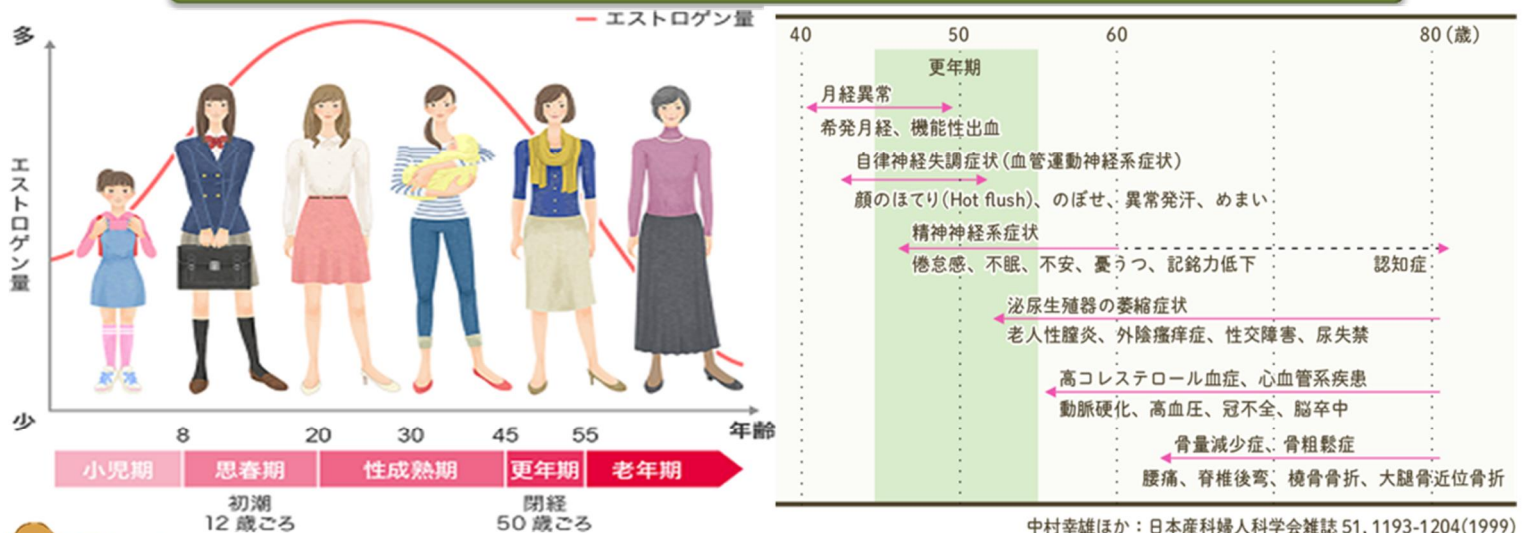
### 身体の症状

- ◆ のぼせ
- ◆ 肩こり
- ◆ 発汗
- ◆ 頭痛
- ◆ 冷え
- ◆ めまい
- ◆ 動悸
- ◆ 吐き気
- ◆ 息切れ
- ◆ 腰痛
- ◆ 疲労感
- ◆ 関節痛

### 男性更年期の主な症状

- 精神症状**
  - 不安やイライラ、意欲減退などのうつ傾向
  - 注意力散漫
  - 記憶力および集中力の低下
- 身体症状**
  - 疲労感
  - ほてり
  - 発汗過多
  - 頭痛・めまい
  - 筋力低下・筋肉痛
  - 下肢の冷え
  - 骨密度の低下
  - 頻尿
  - 体毛減少
  - メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・脂質異常症・高血糖などの症状)
- 性機能関連症状**
  - 性欲の減退
  - ED (勃起障害)

## エストロゲン分泌減少曲線と欠乏による諸症状



★更年期とよく似た、まぎらわしい症状もあり、中には、重篤な病気に発展する恐れのある症状も…。自分で判断せず、まずは、病院で正しい診断をしてもらうことが大切!!