

簡略更年期指数(SMI)はこうして生まれた

話し手 小山 嵩夫 Takao Koyama

(小山嵩夫クリニック 院長 / NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア 理事長)

更年期の女性に現れる様々な症状は、感じ方・現れ方が千差万別です。受診ごとに訴えが異なることも少なくなく、医療機関でもスムーズな治療に結びつかないことも珍しくありません。これらのいわゆる「不定愁訴」は、店頭でも接客の機会も多いにも関わらず、その症状ゆえに判断が難しいのが現状です。そこで本誌では、小山嵩夫先生にこれらの不定愁訴と呼ばれる症状を解説いただくシリーズを開始します。

第1回は、今から約20年前の1992年に不定愁訴を共通の尺度を用いて手軽に把握し、診断・治療に結びつけようとして生まれた簡略更年期指数(SMI)について、開発者の小山嵩夫先生より、開発に至った経緯や特徴をお話いただきました。



■更年期症状は多種多様 受診のたびに異なることも

更年期とは、広義には卵巣機能の低下がみられる40～65歳、狭義には閉経前後の45～55歳の期間を指します。更年期の女性は卵巣機能が低下していることから、女性ホルモン(エストロゲンやプロゲステロン)が十分に分泌されずホルモンバランスが崩れます。脳(視床下部、脳下垂体)は女性ホルモンの分泌を促す指令を強く出しますが、卵巣からは十分に分泌されません。こうしたことから脳がパニックを起こし、自律神経が乱れ、さまざまな症状(更年期症状)が引き起こされるのです(図1)。加えて、更年期の年代では日常の環境の変化(子どもの自立、夫婦関係、親の介護など)やもともと持っている本人の性格などが作用し合い、人によっては症状が強く出る場合があります。(図2)。

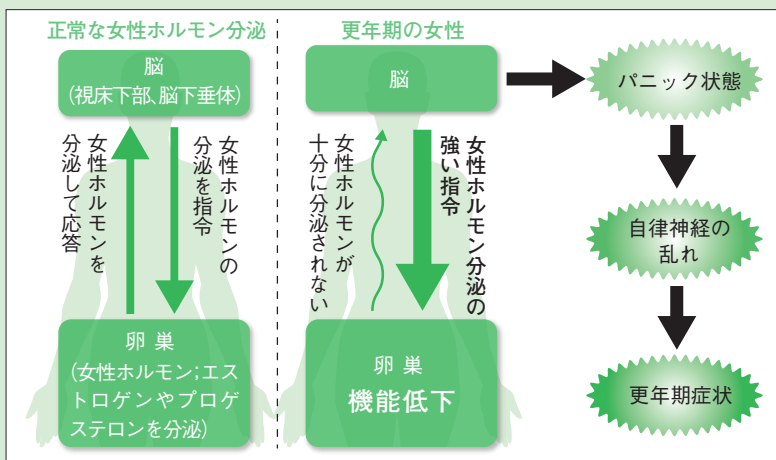
更年期症状の特徴は、ほてりや発汗以外に胃もたれや肩こり、不眠、イライラ、動悸など多岐にわたり、時によって訴える症状が変化します。

いわば更年期症状は不定愁訴のかたまりで、胃の症状、心臓の症状のように、個別に対症療法を行っても改善がみられないところが、本人だけでなく、医療者にとっても難しい問題なのです。

■患者さんの訴えを数値化して 客観的に捉える— SMIの考案

患者さんが訴える広範な更年期症状を、一つひとつか

図1 女性ホルモン分泌の変化と更年期症状の発症



ルテに記載することは、病院ではあまり現実的とはいえません。また、愁訴それぞれが更年期症状の全体像の一部をなしていることから、これらをトータルで把握する必要があります。

更年期症状を数値化して客観的に捉える「更年期指数」の概念は古くからあり、日本でもKupperman指数が学会などを中心に用いられていました。しかしこれは日常の慌ただしい外来では、点数をつけ評価することなどに少し時間がかかることや、欧米人の症状に合わせて作られたもののため日本人女性の訴えに必ずしもマッチしておらず、更年期とは少し異なった不定愁訴をとりこみやすいことなど、実際の診療においてあまり使いやすいものではありませんでした。

そこで私は、東京医科歯科大学で診療していた1990年頃から、蓄積した数百例のデータを基に、簡略更年期指数(Simplified Menopausal Index: SMI)の開発に着手しました。臨床の場で使われるよう試行錯誤を繰り返し、点数がエストロゲンの数値を反映していること、外来で簡単にチェック出来ること、点数の変化と症状の変化に相関があることの3点を重視しました。また、結果がわかりやすいよう100点満点に配点し、エストロゲンと一番関係している「血管運動神経系症状」(図3①~④)を46点と配点を高くし、日本人に多い「精神・神経系症状」(⑤~⑧)を40点、「運動・神経系症状」(⑨~⑩)を14点とし、各項目の点数にウェイトをつけました。

SMIの発表当時は多くの厳しいご意見をいただきました

図2 更年期障害の原因

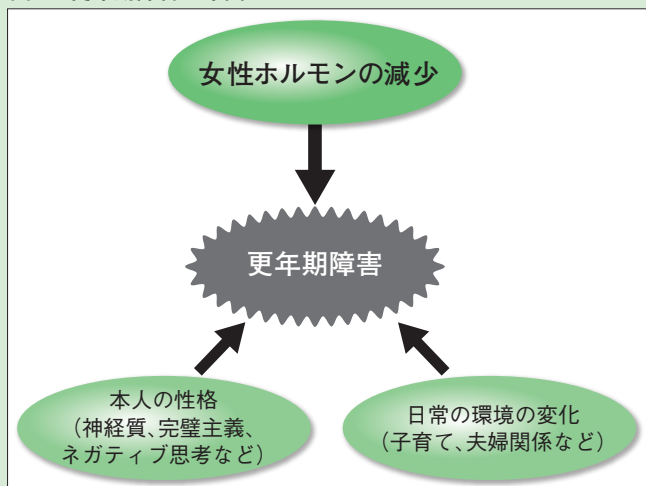


図3 QOLセルフチェックシート

ホルモンバランスの乱れが気になる方へ

セルフメディケーション版

QOLセルフチェックシート

| 症状 | 症状の程度(点数) | | | |
|-------------------|-----------|---|---|----|
| | 強 | 中 | 弱 | なし |
| 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、眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 |
| ⑥ 怒りやすく、イライラする | 12 | 8 | 4 | 0 |
| ⑦ くよくよしたり、憂うつになる | 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 |

※複数症状がある項目については、どれか一つでも症状があれば、○印をつけてください。

合計 点

【合計点数によるQOL段階へのOTC医薬品での対応の目的】 QOL: Quality Of Life (生活の質) 0~25点 上手に過ごしています。ただし、日頃から規則正しい食事や適度な運動をするように心がけましょう。なお、日常生活に支障がある場合は、その症状を緩和するOTC医薬品などがありますので、薬剤師・登録販売者にご相談ください。

26~45点 日常生活の支障を認めて、注意が必要です。食事や運動など日頃の生活に気を付けて、無理な生活をしないようにしましょう。また、OTC医薬品を用いて対処することができますので薬剤師・登録販売者にご相談ください。

46~100点 専門の医療機関を受診し、積極的に治療を行う必要があるようです。

2012年9月 監修: 小山麻夫クリニック院長 小山麻夫先生

【メモ】

記入年月日: 年 月 日

店名:

担当名:

※本冊を閲覧する場合は必ずこの冊子と併せてお読みください。更年期障害、めまいなどにクダタケ薬房より最新情報。ルビーナ。【OTC医薬品】クダタケ薬房ホームページ http://kudatake.jp/をご覧ください。ASリーナ 検索

血管運動神経系症状

精神・神経系症状

運動・神経系症状

したが、開発から20年余りが経つ現在でもわが国で最も使われていることを考えると、臨床データと合致しているのだと思います。

■ SMIは更年期の方へ適切なアドバイスを行うサポートツール

SMIは患者さんに直感的に判断し2分程度で記入いただくことをお願いしています。医療機関と同様、一人の相談者に多くの時間を割きにくい店頭においても、SMIは活用いただきやすいコミュニケーションツールではないかと思っています。

薬局・販売店用に開発した「セルフメディケーション版QOLセルフチェックシート」(図3)では、合計点数による対応も示しています。高い点数を示した方は精神疾患等、更年期症状以外の原因も疑われますので、医療機関への受診を勧めます。一方で点数によっては、OTC医薬品など店頭での対応も可能な場合もあります。このようにSMIは、店頭を訪れた更年期の方に適切なアドバイスを十分行えるサポートツールとしても活用できるのです。

* * *

今回はSMIの実際的な見方と、活用法について解説をいただきます。