

# シリーズ 更年期に伴う不定愁訴—「なぜ、どうして？」にプロが応える③

## 顔がほてる



話し手 小山 高夫 Takao Koyama  
(小山高夫クリニック 院長／  
NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア 理事長)

ホルモンバランスの乱れが気になるの  
セルフメディケーション  
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	3	0
④ 息切れ、動悸がする				
⑤ 寝つきが悪い、眠りが浅い				

あまり時間をかけずに、直感的につけてください。

2012年3月 監修：小山高夫クリニック院長 小山高夫先生

(メモ)

記入年月日： 年 月 日

店名：

担当名：

ルビーナ

### 特 徴

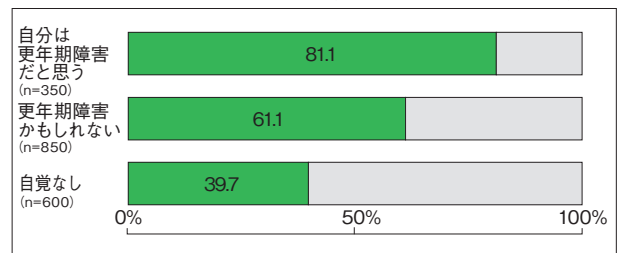
「ほてる」とは、「火照る」「熱る」とも書き、文字通り熱を帯びて顔やからだが熱くなる状態です。

緊張した時や怒った時に顔が赤くなること(上気)がありますが、本人はそのきっかけを理解しています。一方、更年期のほてりは、ホットフラッシュとも呼ばれるように、何の予感もなく無意識に起こってしまいます。大切な面談をするといった時に急激にほてりが生じ、気にするほどに症状が強くなることもあります。周囲から顔の赤みを指摘される、予想外の状況でほてってしまうなどの経験が重なると自信がなくなり、人と会うのを避けるようにもなります。武田薬品の調査からも、自分が更年期障害だと思う女性の多くの方が顔のほてりを訴えていることがわかりました(図1)。

更年期症状に共通していえることですが、発症には

個人差があります。治療についても同様で、ホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy: HRT)によって女性ホルモンを補充しても、症状が改善しない方さえもいます。店頭で質問された時、症状・原因・治療の反応性に個人差があることについて、必ずお伝えするようにしましょう。

図1 顔のほてりを訴えた人の割合(更年期障害自覚レベル別)



(対象：SMI 26点以上の40～59歳女性1,800人) 武田薬品調査(2008年6月)

### ほてりが起こる原因

更年期の女性に起こるほてりの大きな原因は「エストロゲンなど女性ホルモンの急激な分泌低下」と考えられています。

エストロゲンなど女性ホルモンは、脳にある視床下部や下垂体からの指令を受けて、卵巣から分泌されています。女性ホルモンの分泌量は常に脳(視床下部)のなかでチェックされており、その量が少なくな

れば増量するように、多すぎれば減量するという命令を下垂体に出し、調整を行っています。これを「フィードバック機構」と呼びます。分泌された女性ホルモンは生殖活動だけでなく、皮膚や粘膜の保持、骨の代謝などにも関わっており、身体機能のバランス維持に作用しています。

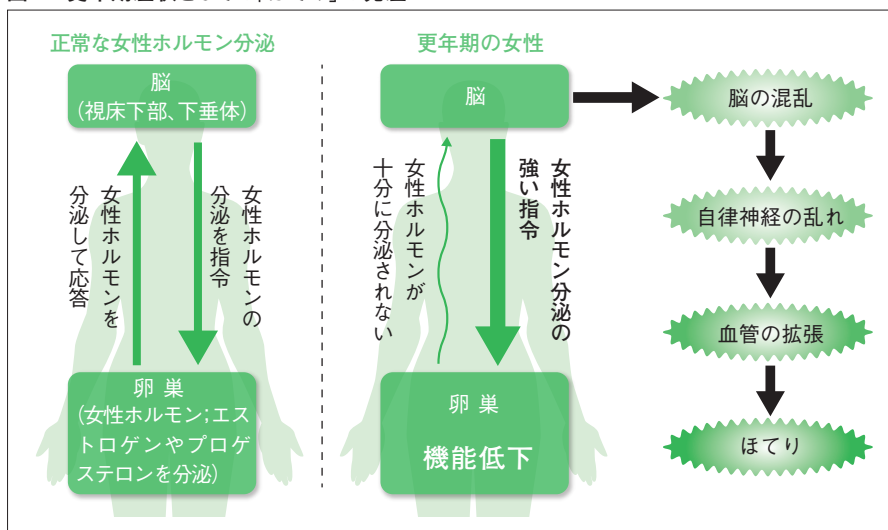
更年期を迎えると、卵巣の機能が衰えてくるため、



女性ホルモンの分泌が急減します。これに対し脳は、分泌を高めるよう、卵巣に向けて強く指令を出します。このようにフィードバック機構が正しく働かなくなると、脳の混乱が生じ、自律神経が乱れ血管が拡張し、顔のほてりが発現すると考えられています(図2)。

また、更年期以外でもストレスや精神的緊張などによる交感神経系の過剰な興奮、副腎系のホルモンの影響でも、ほてりが起こるといわれています。

図2 更年期症状としての「ほてり」の発症



小山 嵩夫: 武田薬報468, 18-19, 2012 改変

## 医療機関での治療

更年期症状を訴える方は、基本的にご自身で病識があるので、対処法としてはまず話を聞き、更年期について理解していただくことです。

当クリニックでは、訴えを聴取したうえで、漢方薬の服用とHRTを組み合わせた治療を行っています。SMIの「顔がほてる」に10点をつけた方では、治療開始からほぼ3ヶ月以内に3～0点に改善されています。また、受診当初は70点以上を示していたSMIの合計点も、30～40点まで半減しており、全体的な改善がみられます(表1)。これは、本人の更年期症状

への理解が進んだことと、漢方薬の服用とHRTが奏効したことが挙げられます。



表1 SMIの改善例

<b>症例A 55歳</b> 初診時76点(ほてり10点)	➡	3ヶ月後30点(ほてり3点) 他に寝つきの悪さも改善
<b>症例B 57歳</b> 初診時73点(ほてり10点)	➡	3ヶ月後34点(ほてり3点) 他に腰や手足の冷えも改善
<b>症例C 47歳</b> 初診時60点(ほてり10点)	➡	3ヶ月後26点(ほてり3点) 他に息切れ、動悸も改善

## 読者へのメッセージ

店頭での対応では、話を聞くという姿勢を心がけることが大切です。そしてQOLセルフチェックシート(店頭用のSMIセルフチェックシート)をつけていただき、OTC医薬品で対処可能な点数(26～65点)の方には、漢方薬の連珠飲をお勧めするとよいでしょう。

連珠飲は、血のめぐりをよくして体を温める「四物湯」と、水分代謝や乱れた自律神経のはたらきを整え

る「苓桂朮甘湯」を組み合わせた8種類の生薬から成り立っています。配合生薬から推測すると更年期症状のどのタイプにも有効なので、第一選択薬としてお勧めできると思います。

点数が66点以上の方やOTC医薬品を継続しても効果がみられない方には、医療機関の受診をお勧めしてください。

