

## 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④

## 汗をかきやすい 腰や手足が冷えやすい 息切れ、動悸がする

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)

ホルモンバランスの乱れが気になる方の  
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	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
合計	□ 点			

※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てはまれば、○印をつけてください。

血管運動神経系症状

## 特徴

「更年期になって、やたらと汗をかくようになった」とよく聞きます。一方、上半身に汗をかいていても下半身は冷えていて、下着やタイツを重ね着しないと寒いと訴える方も少なくありません。

また、若い時と違って少し走っただけで息が切れてしまう、動悸を感じるなどの訴えもよくあります。ただし、更年期の息切れや動悸は、心臓や呼吸器の機能が正常であることがほとんどです。

武田薬品の調査からも、更年期障害の症状のある方の7割以上に今回の3症状の自覚症状があることがわかりました(図1)。主訴も汗かきを中心

に訴える人もいれば、動悸がメインの人もいます。また、最も辛い症状だけを訴えていることも少なくありません。

図1 症状を訴えた人の割合



(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)

## 原因

今回の3症状は、SMIでは「顔がほてる」とともに「血管運動神経系症状」に分類されます。これらはエストロゲンなど女性ホルモンの急激な分泌低下と、それによる自律神経の乱れが原因で起こると考えられます。

女性ホルモンの分泌量は、脳にある視床下部や下垂体からの指令により調整されています(フィードバック機構 詳しくは470号8ページ参照)。更年期を迎えると、女性ホルモンの分泌が急

減することからフィードバック機構が正しく働かなくなり、脳の混乱が生じ自律神経が乱れ、様々な症状となって現れます(図2)。

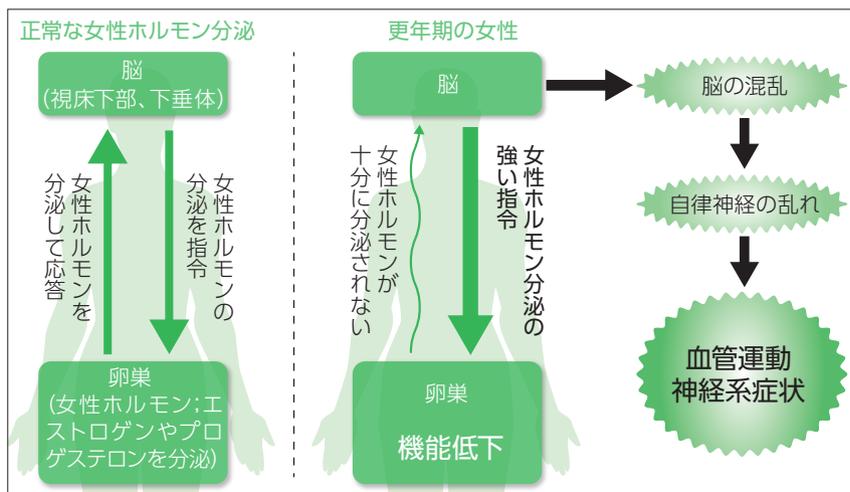
自律神経の乱れは体温調節も不安定にさせます。発汗には体の熱を放散するなどの役割がありますが、体温調節機構が不安定になると、思わぬ状況で汗をかいてしまうことがあります。上半身、特に顔や頭に汗をかくのが更年期の汗の特徴です。汗腺の分泌機序に問題があるわけでは



ありません。

また、自律神経の乱れは血行不良も招きます。末端である手足の毛細血管の血流が不足すると、熱も運搬されず、冷えを感じるようになります。血行不良による下半身の冷えは、腰の冷えにもつながりやすくなります。息切れや動悸も同様に、自律神経が乱れることにより、心臓のコントロールが不安定になるために生じやすくなるのです。

図2 更年期症状としての「血管運動神経系症状」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

息切れ・動悸を訴え、体力や気力が落ちている患者さんがいました。決断力もなくなり、同じような相談を何度も夫に持ちかけるため、真剣に話を聞いてくれなくなったという訴えに対し、自律神経のはたらきを整える漢方薬とビタミンの服用、たんぱく質の摂取、毎日30分の歩行を指示しました。

2ヶ月後、駅の階段を休まずにあげられ、たいていのことは自分で決断できるようになりました。受診当初は12点だったSMIの「息切れ、動悸がする」の項目も8点になり、合計点数も64点から37点に改善しました(表1)。

自律神経のはたらきを整える治療を行うと、主訴以外の症状も治まってきます。同時に生活指導をすることで、長期的な健康維持につながります。

表1 SMIの改善例

<b>症例A 50歳</b> 初診時64点(息切れ12点)	➡ 2ヶ月後37点(息切れ8点) 他に腰の痛みも改善
<b>症例B 45歳</b> 初診時62点(冷え14点)	➡ 2ヶ月後43点(冷え9点) 他に疲れやすさも改善
<b>症例C 47歳</b> 初診時56点(汗かき10点)	➡ 2ヶ月後38点(汗かき6点) 他に寝つきも改善

## 読者へのメッセージ

今回の3症状は、適切な治療がされていない場合が少なくありません。店頭では訪れた方の訴えを受け止め、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)をつけていただきましょう。OTC医薬品で対処可能な点数(26~65点)の方には、漢方薬の連珠飲もお勧めの1つです。

連珠飲は、水分代謝や乱れた自律神経のはた

らきを整える<sup>りょうけいじつつかんとう</sup>苓桂朮甘湯と、血のめぐりをよくして体を温める<sup>しもつとう</sup>四物湯を組み合わせたもので、更年期症状のどのタイプにも有効と考えられます。

そして服用1~2ヶ月後に、QOLセルフチェックシートでぜひ点数を再確認していただきましょう。過去と現在を比べることで、状態が改善していることを実感していただけるでしょう。