

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⑤

精神神経系症状

寝つきが悪い、眠りが浅い
 怒りやすく、イライラする
 くよくよしたり、憂うつになる
 頭痛、めまい、吐き気がよくある

ホルモンバランスの乱れが気になる方の
 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れば、0印をつけてください。

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)

特徴

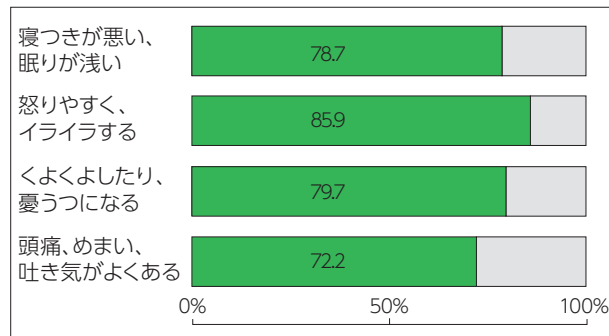
「眠れない」「イライラする」「憂うつになる」といった症状は更年期の女性によくみられます。うつ病や不安神経症、適応障害など精神科領域の疾患でも現れますが、更年期の女性はそういう自分を自覚し、病識を持っているところに違いがあります。また、更年期障害によるうつ状態は、疲労感を訴える割合が多いのも特徴です。

頭痛やめまい、吐き気といった症状も、更年期女性に多い訴えです。脳梗塞や脳腫瘍を心配される方もいらっしゃいますが、この年代では器質的な障害が見つかることはごく少数です。

武田薬品の調査から、更年期障害の症状のあ

る方の7割以上に今回の4項目の自覚症状があることがわかりました(図1)。

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

上記の4項目は、SMI では「精神神経系症状」に分類されます。更年期の女性はエストロゲンなど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(詳しくは470号8ページ参照)が正しく働かなくなり、脳の混乱を生じて自律神経が不安定になるため、これらの症状が起こりま

す(図2)。そこに生活環境や生活習慣が影響して症状が現れるのが更年期障害なのです。

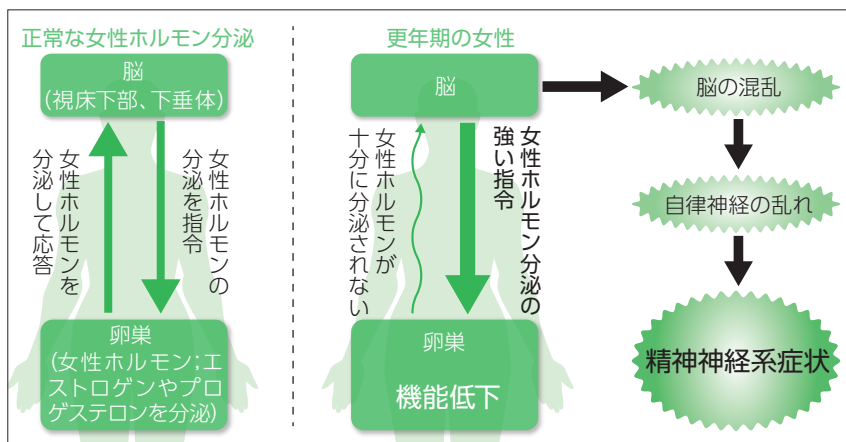
自律神経が不安定になることで、睡眠を司る間脳が影響されると不眠となります。脳神経の一つであり、平衡感覚や聴覚を司る内耳神経が影響



されると、めまい・吐き気といった症状になって現れます。また、気持ちを明るくする作用もある女性ホルモンが減ってくことで、気分が沈み、イライラ・くよくよしやすくなります。

加えて、更年期は子育て、介護、近所付き合いなど、悩みが増える年代です。こうしたことから生じるストレスも、更年期症状を惹起する原因となります。

図2 更年期症状としての「精神神経系症状」の発症



小山 高夫：武田薬報468、18-19、2012改変

医療機関での治療

まず患者さんの訴えの原因を探ります。

「布団のなかで色々考え込んでしまい、夜も辛い」の訴えに対して話を聞いてみると、最近子どもがいうことを聞かなくなり、頭を悩ませていることがわかりました。夫に話しても真剣に聞いてくれず、イライラしてつい当たってしまうそうです。

「夕方からはあまり悩まず、楽しいことを考えて過ごすよいでしょう」と話し、漢方薬とHRT(ホルモン補充療法)で治療を行いました。1ヶ月後には症状・SMIの数値が改善されました(表1・症例A)。漢方薬は、「うつ・ストレス」や「疲れて眠れない」、

「頭痛」など、患者さんのタイプや訴えによって使い分けます。症状が辛い場合は、睡眠薬や抗うつ薬、抗めまい薬を2〜3週間だけ使うこともあります。

表1 SMIの改善例

症例A 49歳 初診時52点(不眠14点)	➡ 1ヶ月後34点(不眠5点) 他に疲労感、イライラ感も改善
症例B 46歳 初診時58点(イライラ12点)	➡ 2ヶ月後29点(イライラ4点) 他に頭痛、めまいも改善
症例C 52歳 初診時68点(憂うつ7点)	➡ 2ヶ月後40点(憂うつ3点) 他に不眠も改善
症例D 55歳 初診時44点(頭痛7点)	➡ 1ヶ月後25点(頭痛3点) 他に息切れ、動悸も改善

読者へのメッセージ

「悩みがあるなら眠れなくて当たり前。イライラ・憂うつになるのも仕方がない」、まずこれを理解していただき、そして「聞いてさし上げる」という気持ち、「一緒に考える」という姿勢が大切です。

更年期障害が原因なら、うつ病などと異なり、1〜2ヶ月の治療で症状が治まってきます。薬局では漢方薬の連珠飲をお勧めするのもよいでしょう。水分代謝や乱れた自律神経のはたらきを整え

る^{りょうけいじつかんとう}苓桂朮甘湯と、血のめぐりをよくして体を温める^{しもつとう}四物湯を組み合わせた連珠飲は、さまざまな更年期症状に有効と考えられます。

服用前後で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)をつけていただくと、改善の度合いが確認できるでしょう。1〜2ヶ月治療しても改善しない場合には、それから医療機関への受診をお勧めしてもよいのではないのでしょうか。