



## 女性も男性も、更年期を健やかに

50の声を聞くころから、なにかにつけておっくうになった。そんなことが気になりだしたら「更年期」かも。この時期になると、男女を問わず性ホルモンが減少し、さまざまな症状が出やすくなります。適切な対処で更年期を軽やかに乗り切りましょう。

### 女性の多くは更年期に体の変調を経験

更年期に現れるさまざまな症状を更年期障害といいます。女性の場合、更年期になるとこれまで盛んに分泌されていた女性ホルモンが急激に減少するため、程度の差はあるものの、大半の女性が何らかの体の変調を経験します。

よくみられる症状として、のぼせ、ほてり、発汗、冷え、肩こり、動悸、頭痛、抑うつ、不眠、イライラなどがあり、2つ以上の症状が同時に起こることも珍しくありません。また、更年期は、子どもの独立や夫の定年、親の介護、親や夫との死別など、女性を取り巻く環境が大きく変わる時期でもあります。環境の変化や人間関係など大きなストレスがあると、更年期障害が強くなる傾向があります。

### 筋力低下や性功能低下などもみられる 男性の更年期障害

一方、男性ホルモンの分泌は20歳代をピークに低下していき、その低下の仕方は様々ではありません。比較的穏やかに下がる人もいれば、ある年齢を境に急に下がる人もいます。そのため、女性の更年期障害が閉経前後の45～55歳ごろに多く発症するのに対し、男性の場合は、40歳代～60歳代前半と幅広いのが特徴です。

症状は、のぼせやほてり、発汗、不眠など、女性の更年期症状と同じようなものが見られます。男性ホルモンは筋肉や骨を強くする、性功能を維持する、判断力や理解力などの認知機能を高める、肥満を抑えるといった働きを持つことから、男性の更年期障害では、筋力低下や性功能低下、記憶力の低下、肥満といった症状が起こることもあります。女性と同じく、特段身体的な異常はないものの、不安やイライラ、抑うつなど、精神的に不安定な状態になることもあります。

### 十分な睡眠、適度な運動などを心がけて

症状が辛いときには、女性の場合は女性外来、婦人科の更年期外来などを、男性の場合は男性更年期外来や泌尿器科などを受診するとよいでしょう。

治療としては、不足している性ホルモンを補うホルモン補充療法のほか、症状や程度に応じて精神安定剤や睡眠薬、漢方薬などが使われます。

こうした治療法に加え、大切なのが生活習慣の見直しです。十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がけるとともに、趣味や旅行を楽しむなど、自分なりの方法でストレス解消に努めましょう。また、人に悩みを相談したり、アドバイスをもらったりすることが症状の緩和につながることもあります。

更年期障害についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：塚直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】