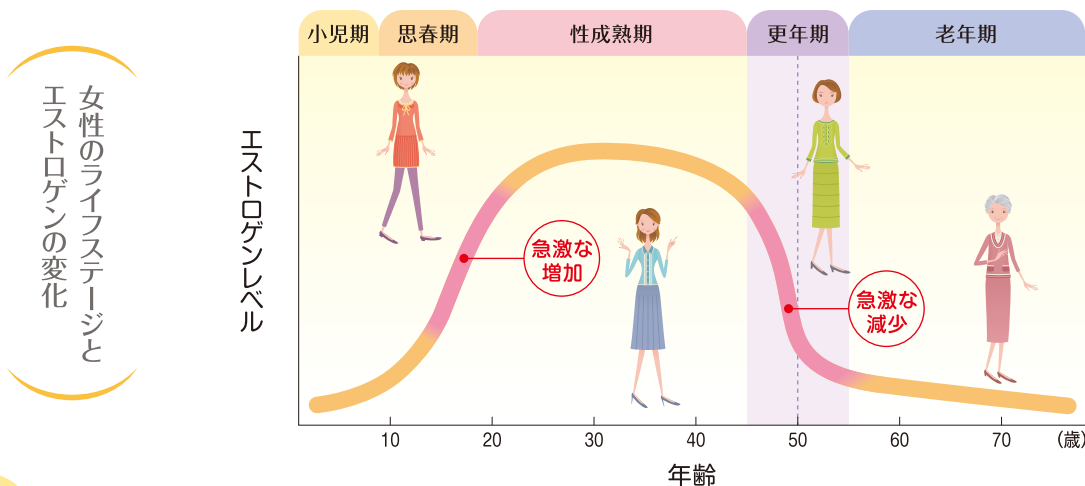


## 女性のからだと女性ホルモン

女性のからだは、一生を通じて卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）の影響を受けていますが、その分泌量はライフステージにより大きく変化します。

思春期には分泌が盛んになり、性成熟期を過ぎ更年期を迎えると、分泌は急激に低下します。このエストロゲンの変化によって、からだにも様々な変化が現れます。



## 更年期障害って？

更年期に入り、主にエストロゲンの欠乏により起こる、のぼせ、めまいや動悸などのからだの不調を感じ、日常生活に支障をきたすものが「更年期障害」です。このほかにも、「なんだか調子が変わい」と感じる症状は、エストロゲンの欠乏によるものである可能性がありますが、これらは環境や心理状態にも関係するため、感じ方は人それぞれ違います。

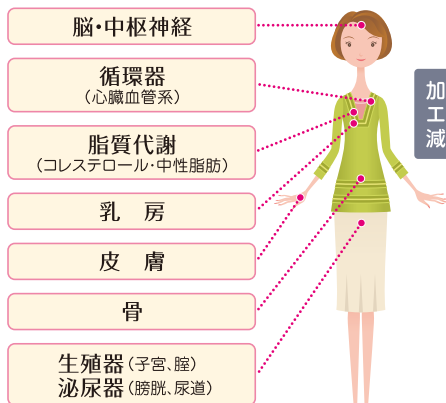
## 更年期から増えてくる病気

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌の急激な低下に伴い脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病や、骨粗しょう症などのリスクが高くなります。

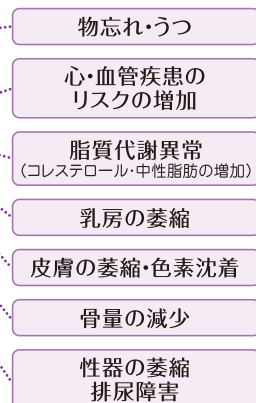
更年期からも快適に過ごすためには、バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、また定期的な運動を習慣づけるなど健康的な生活を心掛けましょう。

また、更年期以降はさまざまな病気のリスクが高くなるので、健康管理の意識を持ち、定期的に健康診断を受けると良いでしょう。

### エストロゲンが作用する部位・機能



### エストロゲンが欠乏して起こる症状・障害



エストロゲンの欠乏による  
様々な症状・障害

加齢により  
エストロゲンが  
減ってしまうと...

# もしかして、「更年期」?

## あなたのからだ、調子はいかがですか?

今までには感じなかった「からだの不調」はありませんか?もしかしたら更年期障害かもしれません。現在のあなたのからだの状態を把握するために、下記に挙げられた症状であなたに当てはまる点数を記入しましょう。

### 簡略更年期指数 (SMI)

症状	症状の程度 (点数)				項目点数 記入
	強	中	弱	無	
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、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	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	
11 トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
12 膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	

1～12までの合計点数を記入してください ( )

(出典) 小山嵩夫: 日医雑誌 109, 259 (1993) より一部改変

SMIの自己評価表	まだ症状は比較的軽いほうですね	( 0 ~ 25点 )
	食事、運動に気をつけ、無理をしないようにしましょう	( 26 ~ 50点 )
	外来で、生活指導のカウンセリング、薬物療法を受けた方がよいでしょう	( 51 ~ 70点 )
	長期 (6ヵ月以上) の治療が必要です	( 71 ~ 90点 )
	各科の精密検査を受けることをお勧めします	( 91点以上 )

このチェックは更年期障害かどうかを確かめるひとつの目安としてご利用ください。更年期の症状は、さまざまな形であらわれますが、すべてが更年期障害であるとは限りません。月経の異常は、子宮筋腫によるものであったり、動悸やのぼせは動脈硬化や高血圧、心臓病によるものである可能性もあります。たとえ点数が低くても、**気になる症状があれば、まずは医師に相談しましょう。**