

プライマリ・ケア医のための 更年期女性の診かた



小串真澄

〔静岡家庭医養成プログラム（浜松医科大学総合診療プログラム）／森町家庭医療クリニック〕

鳴本敬一郎

〔静岡家庭医養成プログラム（浜松医科大学総合診療プログラム）／
森町家庭医療クリニック所長／浜松医科大学産婦人科家庭医療学講座〕

本コンテンツはハイブリッド版です。PDFだけでなくスマホ等でも読みやすいHTML版も併せてご利用いただけます。

▶ HTML版のご利用に当たっては、PDFデータダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶ シリアルナンバー付きのメールはご購入から3営業日以内にお送り致します。

▶ 弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することでHTML版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は
<https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/>をご参照ください。

▶ 登録手続

1. 更年期の女性を適切に支援するために ————— p2
2. 女性のライフステージと更年期 ————— p2
3. 更年期症状、更年期障害とは ————— p4
4. 更年期症状の把握 ————— p5
5. 更年期症状を抱える女性へのアプローチ ————— p6
6. 主な更年期症状と治療法 ————— p12
7. 更年期と生活習慣病 ————— p21
8. 更年期のヘルスケア・メンテナンス ————— p23

▶ HTML版を読む

日本医事新報社では、Webオリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶ Webコンテンツ一覧

1. 更年期の女性を適切に支援するために

女性の更年期は、身体的にも心理・社会的にも大きな変化がみられる時期である。更年期に起こる様々な症状を抱える女性を適切に支援するためには、まず更年期かどうかを判断し、主症状に関する器質的疾患の可能性を念頭に置くと同時に、心理・社会的背景と症状との関係性にも着目するアプローチが必要となる。

本稿が、プライマリ・ケアに携わるすべての医師にとって、更年期女性を診療する際に役立つことを期待する。

2. 女性のライフステージと更年期

女性のライフステージは、卵巣機能の活動に伴い、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期に区分される。**更年期**は女性の加齢に伴う性成熟期から老年期への移行期であり、わが国では**閉経の前後5年間の合計10年間**とされる¹⁾。閉経は、卵巣の活動性が次第に消失し、ついに月経が永久に停止した状態を指す。月経が来ない状態が1年以上続いた時に、1年前を振り返って閉経という。日本人の閉経の平均年齢は約50歳であり、おおよそ40歳代後半から50歳代前半の期間に当たる(図1)²⁾。この時期には閉経、すなわち卵巣機能が低下、廃絶するという、女性にとってきわめて重要な生理的变化が起こる。

国際的には、世界保健機関(WHO)の「Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW) + 10分類」が用いられ³⁾、更年期はStage - 2から+ 1c (Stage - 2, - 1, + 1a, + 1b, + 1c)に該当する(図2)⁴⁾。

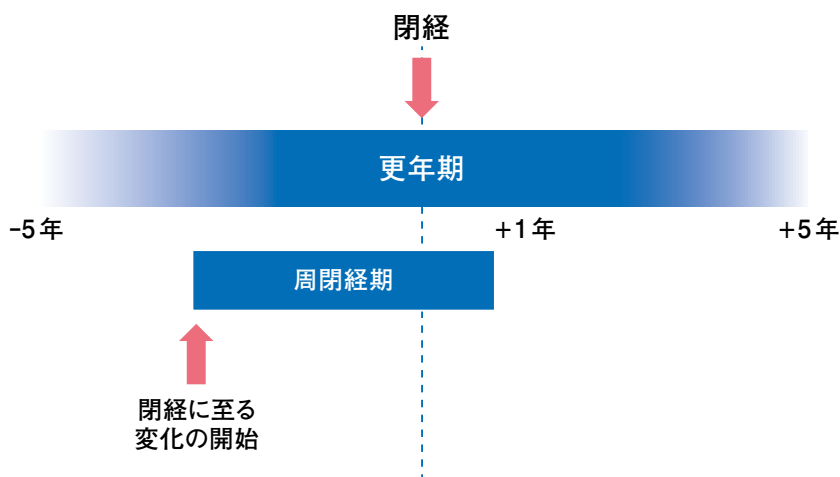


図1 閉経を軸とした言葉の定義

ステージ	-5	-4	-3b	-3a	-2	-1	+1a	+1b	+1c	+2	
	再生産期				周閉経期		閉経後				
	早期	ピーク	後期		早期	後期	早期			後期	
					更年期						
期間	変動する				変動する	1~3年	2年(1年ずつ)		3~6年	残りの人生	
主な定義											
月経周期	不整~整	整	整	量や長さが変化	7日以上持続, 連続した周期でも長さが違う	60日以上出血がない					

図2 STRAW + 10 (WHO)

(文献4より改変)

日本の女性の主な女性医学関連疾患の年齢別推計患者数を示した図3⁵⁾によると、50歳を境に、高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症、糖尿病、などの慢性疾患が増加する。これらの疾患は老年期になって突然発症するわけではなく、それまでの生活習慣における様々な要因が蓄積するとともに相互に影響し、これに閉経や加齢といった生物学的要因が加わり、やがて機能異常や疾患として現れる²⁾。更年期の女性のケアは、閉経後約30年続く女性の人生におけるQOL維持に必要である。

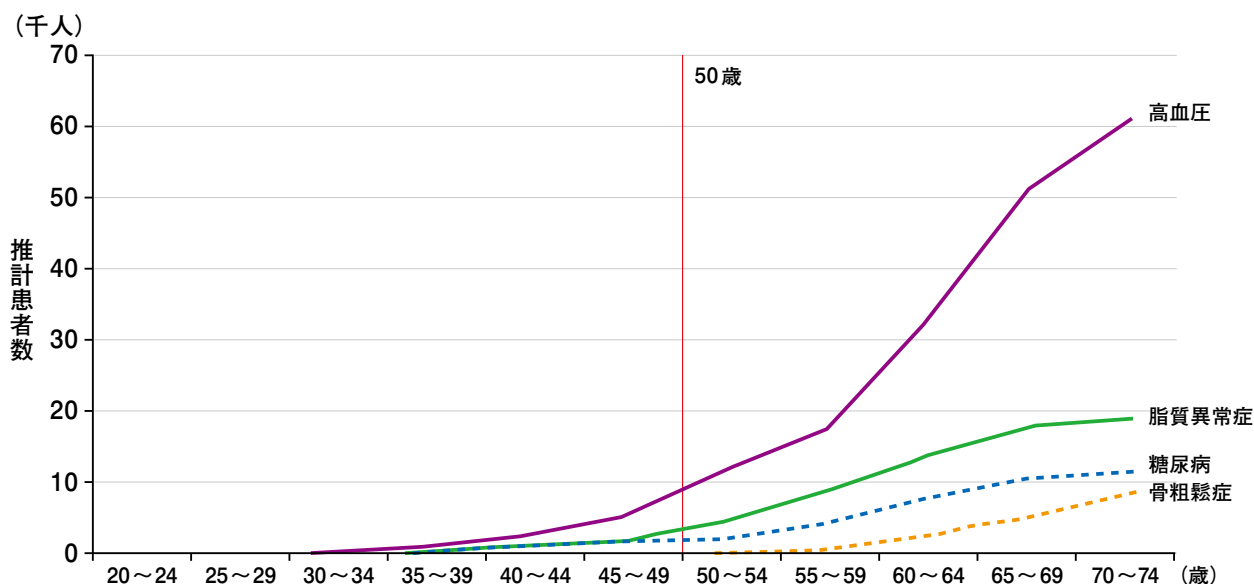


図3 わが国の女性の年齢に伴う疾患別推計患者数の推移(2014年度) (文献5をもとに作成)

3. 更年期症状，更年期障害とは

更年期症状は，卵巣機能の廃絶によるエストロゲン欠乏症状に生物学的要因，心理的・性格的要因，社会的・環境的要因が加わることで出現する。「更年期症状」は，狭義ではエストロゲン欠乏に伴う症状を指すが，加齢に伴い生じてくる一般的な症状も含有した言葉である。

一般的に更年期症状とされる症状の種類はきわめて多く，その多くは非特異的で不定愁訴ともとらえられている。日本では，倦怠感，肩こり，物忘れなどの症状の頻度が高く，これらはホットフラッシュや発汗などのエストロゲン欠乏による症状よりも多く出現する。更年期に特異的な症状と，加齢や心因による症状を区別することは難しく，肩こりや倦怠感などの身体症状がエストロゲンと関係しているか否かはエビデンスが乏しく不明である。これらの症状は更年期によらない，この年代に発生しやすい症状とも考えられる。日本ではこれらの症状を症候群ととらえ，「更年期症状」と表現することが多い。更年期症状が日常生活に影響を及ぼす場合，それを「更年期障害」と呼ぶ。

4. 更年期症状の把握

更年期障害の明確な診断基準はないため、更年期症状の評価ツールを診断補助として使用できるとよい。日本産科婦人科学会によって、わが国の更年期女性を対象とした調査に基づいた「更年期症状評価表」が作成されており⁶⁾、これを用いることで症状の種類と程度が全体的に把握できる(表1)。また、更年期症状を定量化した「簡略更年期指数 (simplified menopausal index : SMI)」も開発されており⁷⁾、インターネットで利用可能である。