



アラフィフ女性の悩み

最近の50歳前後の女性は、若々しい方がたくさんいらっしゃいます。しかしその外見とは裏腹に、気分のコントロールがままならず家庭内での雰囲気がいマイチになってしまったり、体も思うようにならなくてイライラしてしまうことがあるかもしれません。

Text by 欧州日本人医師会 ドーレンブッシュ恭子 医師/産婦人科 (ハインツベルク ドイツ)

40代半ばから卵巣の機能が低下すると、エストロゲン分泌不良になりいわゆる更年期障害に陥ります。典型的な症状には、多汗、動悸、不眠、うつ、生理不順などがあります。一時的に卵巣の機能が復活するとこれらの症状もなくなりますが、喜びもつかの間、再びつらい症状が再発するということが度々繰り返されます。しかし時間の経過とともに症状は軽減し、自然に消滅します。病状は人によりさまざまで、普通の生活に支障が出るほど重度だったり、ほとんど症状がない方もいます。

この更年期障害の症状を改善し、日常生活を快適に過ごせる方法をご紹介します。

+ 運動や食事などライフスタイルを見直す

ホルモンが低下することでメタボ体質になりがちです。セロトニン不足で起こるイライラ時の甘い物の過食を抑えるため、運動でストレスを発散し、セロトニン分泌を促しましょう。無理な運動をせずとも、例えばヨガで自律神経を整えるのも良い手段でしょう。



+ サプリメント、ホメオパシー療法

サプリメントやホメオパシー療法は、更年期障害の症状が軽く、ホルモン補充療法にちゅうちょしている方にお勧めです。異なる症状に合わせて製造されていますので、薬剤師にご相談ください。薬ではありませんが、効果の出る成分です。用法や容量にはご注意ください。

私の在住しているドイツでは、医者処方箋なしで薬局で購入できます。

+ ホルモン補充療法 (HRT)

左記の方法で症状が改善されなかった方や、更年期障害に効率良く対処したい方にお勧めなのがホルモン補充療法。エストロゲン単剤、もしくはエストロゲンと黄体ホルモンの配合剤が使用されます。投与方法は最近、経口剤より貼付剤やジェル剤が主流となっています。貼付剤やジェル剤は皮膚を通しての投与なので、少量のエストロゲンで適切な効果を得られ、体の負担を軽減することができます。早期のホルモン補充療法により、動脈硬化、骨粗しょう症や認知症を防ぐともいわれています。ご興味のある方は、お近くの産婦人科医にお尋ねください。

ただし、乳がんや子宮がん、血栓症、脳梗塞、心筋梗塞の病歴がある方はこの治療を受けられない場合もありますので、医師にご相談ください。

更年期障害は体が変化する自然現象です。焦らずゆっくりと、適切な対策を行うことで、より快適に過ごせると良いですね。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

● 健康相談日時：火・水・木曜日

(ヨーロッパ中央時間)	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
(イギリス/アイルランド)	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外は使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>