讀賣新聞

2007年(平成19年)11月19日(月曜日)

医療ルネサンス №4229

更年期 1・・・・

全身に症状 病院を転々

気がつくと財布には診察券が6、7枚入っていた。

1998年ごろから、神奈川県茅ヶ崎市の木村美恵子さん(53)は、医療機関を訪ね歩いた。

最初の異変は手足に起きた。ずっと弱い電流をあてられているように、しびれる感覚だった。

その後、体全体にほてりが起きた。朝、コーヒーを飲みながら新聞を読む時や、仕事の事務作業中に突然、体の真ん中からマグマが上ってくるようにカーッと熱くなる。顔が真っ赤になり、汗が出た。

肩こりや頭痛、腰痛がひどくなり、指の関節がこわばった。皮膚が敏感になり、かばんをかけた腕の部分が、みみず腫れになった。

「日替わり定食みたいに毎日あちこちに不調が出て、病院に駆け込みました」

内科では「疲れでしょう」と鎮痛剤を処方された。整形外科に2軒行き、腰やひざのエックス線検査をしても、異常はなかった。

やがて、耳の内側から、誰かがノックするような「カクン、カクン」という音が聞こえた。耳鼻科で聴力検査をしたが、「気のせいか、ストレスでしょう」と精神安定剤をもらった。

「自分が壊れていく」

不安が募った時、骨粗鬆症に関する新聞記事を目にした。女性は閉経を機に骨が弱くなるという。木村さんは、ちょうど閉経を迎えていた。

骨粗鬆症に詳しい医療機関を調べ2000年夏、東京・銀座の小山嵩夫クリニックを訪ねた。まず、問診票=表=を記入した。

院長の産婦人科医、小山嵩夫さんは「骨に問題なさそうですが、更年期の症状が出ていますね。つらいでしょう」と切り出した。

小山さんは更年期医療の専門家。問診票は、更年期障害の程度を確認するものだった。木村さんは、ほてり、汗をかく、頭痛、肩こりなどの項目に、軒並み当てはまっていた。

「更年期」と聞き、木村さんは、40歳を過ぎ、月経が不順になった時のことを思い出した。母に「私も更年期かしら」と話したところ、「更年期は誰だって通る道。私は仕事が忙しくて、そんなの気にならなかったわよ」とぴしゃりと言われてしまった。

「我慢は禁物です。治療で症状を改善できますよ」

更年期は自然に過ぎるもの、と思っていた木村さんは、小山さんの言葉を聞き、目からうろこが落ちた。

心身の不調に悩み、あちこちの医療機関を受診した経験を話す木村さん

更年期 医学的には閉経前後の計10年間（おおむね45～55歳）を指す。日本人女性の閉経年齢は平均50.5歳だが、個人差がある。閉経とともに、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が急激に減り、心身に不調（更年期障害）が表れる。

更年期の問診票

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸(どうき)がする
- 寝付きが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすくイライラする
- くよくよする、憂うつになる
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

（小山嵩夫さん監修）

2007年(平成19年)11月20日(火曜日)

医療ルネサンス №4230

更年期 ・2・・・

ホルモン補充で不調解消

体のあちこちに不調が出て2年間、内科、整形外科など多くの診療科を渡り歩いた神奈川県茅ヶ崎市の木村美恵子さん(53)は2000年、東京・銀座に産婦人科医、小山嵩夫さんのクリニックを訪ねた。

診察の結果、閉経で卵巣の働きが悪くなり、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減って起きる更年期障害、とわかった。

更年期障害で治療が必要かどうかは、問診で自覚症状を尋ね、ホルモンの値を調べる血液検査で卵巣機能を見て総合的に判断する。

指標となるのは、エストロゲンと、脳から分泌される卵胞刺激ホルモン（FSH）の値だ。木村さんの場合、エストロゲンはほとんど分泌されず、卵巣機能の低下と共に分泌が増えるFSHは、閉経前の平均的な女性の5倍以上だった。

治療の基本は、不足したエストロゲンを補充する方法だ。「ホルモン補充療法」と呼ばれる。

毎日、エストロゲン製剤を服用するが、使い続けると子宮の内膜が厚くなる。すると、子宮体がんになる恐れが高くなるため、予防処置として内膜をはがす黄体ホルモンを併用する。

ただ、更年期の症状の原因は、エストロゲンの欠乏だけではない。人間関係など環境や性格もかかわるので、ホルモン補充療法に効果がない人もいる。治療開始後、おおむね3か月で効果の有無を判定する。

木村さんも「3か月試してみよう」と決めた。

効果は、1か月しないうちに表れた。まず、1日に20回以上起きていた体全体のほてりが消えた。肩こり、頭痛、関節のこわばりや手足のしびれ、耳鳴り、皮膚の腫れもなくなった。

何より、気持ちが前向きになった。家に閉じこもりがちの生活から、趣味の着付けや陶芸も楽しめるようになった。

今も服薬を続ける木村さんは、「人生を前向きに歩けるのは、更年期医療に出会ったおかげです」と笑顔を見せる。

更年期について調べるうちに、更年期障害と診断されるまで、いくつもの医療機関にかかり、何種類もの薬を処方されたのは、自分だけでないと知った。それぞれの診療科で、頭痛、肩こり、耳鳴りなどの症状だけに注目して全身を診ず、更年期障害と気づかないことも少なくないからだ。

小山さんも「月経が不順になってきたら、卵巣機能低下のサインです。一度、婦人科を受診し、卵巣機能を確かめ、更年期に起こりやすい症状を知っておけば、賢く対処できるでしょう」と助言する。

ただ、ホルモン補充療法には、長期的な影響がプラス、マイナス両面にある。次回で詳しく伝える。

▲ 仲間と着付けの練習をしながら笑顔を見せる木村さん（左）

ホルモン補充療法の薬 エストロゲンには、効き目の強さ、形態（飲み薬、はり薬、ぬり薬）により、異なる製剤がある。更年期障害の程度、肝機能などを見て使い分ける。黄体ホルモンは主に飲み薬だが、子宮内に黄体ホルモンを放出する器具を入れることもある。