



岩手医科大学

医療



いわて医療通信【更年期】

# 女性更年期について②

## 更年期とからだの変化

今回は更年期の症状について具体的に記載します。

この時期の悩みとして多いのが、白髪、シワやシミ、月経不順、のぼせ、ほてり、冷え、頭痛、イライラ、うつ症状、肩こり、不眠、疲労感、体重増加、頻尿、尿漏れ、皮膚のかゆみなどがあります。前号記載しましたが、エストロゲンが万能ホルモンであるために、不足によって一気にいろいろな症状が出てくるのです。

このような症状は自身でチェックすることが可能です。

### 身体症状

- ホットフラッシュ (ほてり・のぼせ)
- 発汗 ●冷え
- 動悸・息切れ
- めまい・耳鳴り
- 頭痛・頭重感
- 肩こり・腰痛
- 便秘・下痢
- 腹痛 ●関節痛
- 頻尿・残尿感 など…



### 精神症状

- 倦怠感
- 無気力
- 不眠
- 不安感
- 恐怖感
- イライラ
- 集中力の欠乏 など…

## 更年期チェックリスト

下記の表に自分の症状に応じ、点数を記入し、その合計点数をもとにチェックしてください。

### 簡易更年期指数 (SMI)

症状	症状の程度 (点数)			
	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. 寝付きが悪い、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
1から10までの合計点数を記入してください				点

※小山嵩夫先生による簡易更年期指数 (1992) より

す。更年期チェックリストを提示します。

0〜25点…問題なし。26〜50点…食事、運動に気をつけ無理をしないようにする。51〜65点…外来で、生活指導カウンセリング、薬

50点…食事、運動に気をつけ無理をしないようにする。51〜65点…外来で、生活上治療が必要。81点以上…物療法を受けた方がよい。

66〜80点…長期(6カ月以上)治療が必要。81点以上…各科の精密検査が必要となる。

産婦人科学講座

岩手医科大学

産婦人科を受診する方は産婦人科を受診するようにしましょう。

医師に相談する前にチェックリストを用いるとアドバイスの参考となります。高得点で、症状が気になる方は産婦人科を受診する前にチェックしてください。

小山理恵