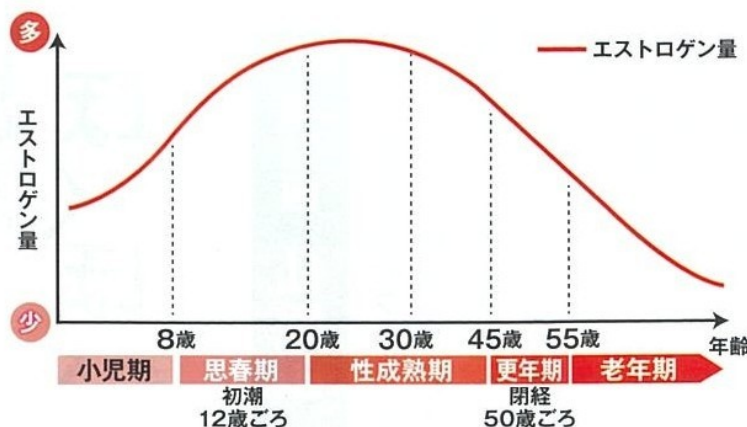




【女性ホルモン量の重要性】
・乳房や子宮を発達させ、女性らしい体をつくる。

更年期とは、閉経の前後5年の合計でおおよそ10年にわたる時期（平均閉経年齢は49.5±3.5歳）を指します。この期間は、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）の量が急激に低下し、ホルモンバランスが大きく乱れます。個人差はありますが、女性にとって辛い時期となり、次のような症状が見られるようになります。

① 卵巣機能低下（女性ホルモンであるエストロゲン欠落による症状）
女性ホルモンは以下のよう
な働きがあります。卵巣
の機能が弱まることでこ
らの作用が低下します。



いわて医療通信【女性のケアを考える】

1.更年期について

管運動神経症状
ホットフラッシュ（のぼせ・発汗）や動悸、不眠など、

- ・LDLコレステロールを減少、HDLを増加させ動脈硬化を抑制。
- ・コラーゲン合成を促進し、肌の弾力性や潤いを保つ。
- ・セロトニンやドーパミンの代謝に関与し、気分や認知機能を安定化。
- ・インスリン感受性を改善し、血糖値の調節をサポート。
- ② 自律神経失調による血
- ・骨形成を促進し、骨吸収を抑制。
- 自律神経のバランス崩壊に起因する症状が現れます。
- ③ 粘膜萎縮による症状
子宮内膜や膀胱粘膜が薄く、萎縮することで、頻尿や排尿時の違和感を感じたり、膀胱炎や膣炎になりやすくなる場合があります。
- ④ その他の全身症状
骨や皮膚、脳といった全身への影響が及び、疲労感や集中力低下など、多彩な不調が生じる場合があります。また、骨量が維持されなくなり、骨粗しょう症にながったりします。

更年期は個人差が大き

適切なサポートを受けることで、更年期の不調は必ず改善が期待できます。

岩手医科大学産婦人科
小山 理恵

く、自覚症状が乏しいこともありますが、放置すると日常生活の質が低下しかねません。気になる症状を感じたら、早めに婦人科を受診し、自分に合った治療・ケアを相談しましょう。