

女性のこころとからだの変化について

～女性ホルモンの“ゆらぎ”を知り上手に付き合おう～

今村総合病院 産科婦人科部長

貴島佳子

<講座担当> 産婦人科医師 貴島 佳子

- 鹿児島市 今村総合病院(鴨池新町11-23)
- 産科・婦人科一般診療
- 漢方療法(仕事・家庭・育児・介護・人間関係と
頑張る女性の心身の不調が専門)
- 11歳と5歳児の子育てママ

<講演内容>

① 女性ホルモンのゆらぎ(変動) → こころとからだの不調

エストロゲン
プロゲステロン

- ② 月経前症候群
- ③ 更年期
- ④ 閉経後

⑤ 頑張る女性に漢方療法

生理周期と女性ホルモンのゆらぎ(変動)

女性ホルモン

エストロゲン

プロゲステロン

月経前症候群

排卵

卵巣



基礎体温

低温期

高温期

月経(生理)

月経(生理)

【月経前症候群 PMS】

〈定義〉月経前3～10日間の黄体期に出現する、精神的あるいは身体的症状で、
月経発来とともに軽減 or 消失するもの。

〈症状〉精神症状: イライラ、抑うつ気分、不安感、易興奮性など

身体症状: 乳房痛・緊満感、腹部膨満感、頭痛(片頭痛)、むくみなど

〈原因〉黄体期の女性ホルモンの変動が影響(はっきりと分かっていない)

〈治療〉1) 適度な運動、規則正しい生活・睡眠などの生活指導

2) 対症療法: 痛みにNSIDs、体質・証に合わせて漢方薬、むくみに利尿剤

3) 軽度・身体症状主体の場合: 低用量ピル(黄体期のE2・Pの変動を抑える)

4) 中等度以上・精神症状主体の場合: SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害剤)

生理周期に伴う女性ホルモンのゆらぎ(変動) → ころとからだの不調(ゆらぎ)が生じる

**症状は
個人差
がある**

<講演内容>

① 女性のこころとからだの不調

② 月経前症候群

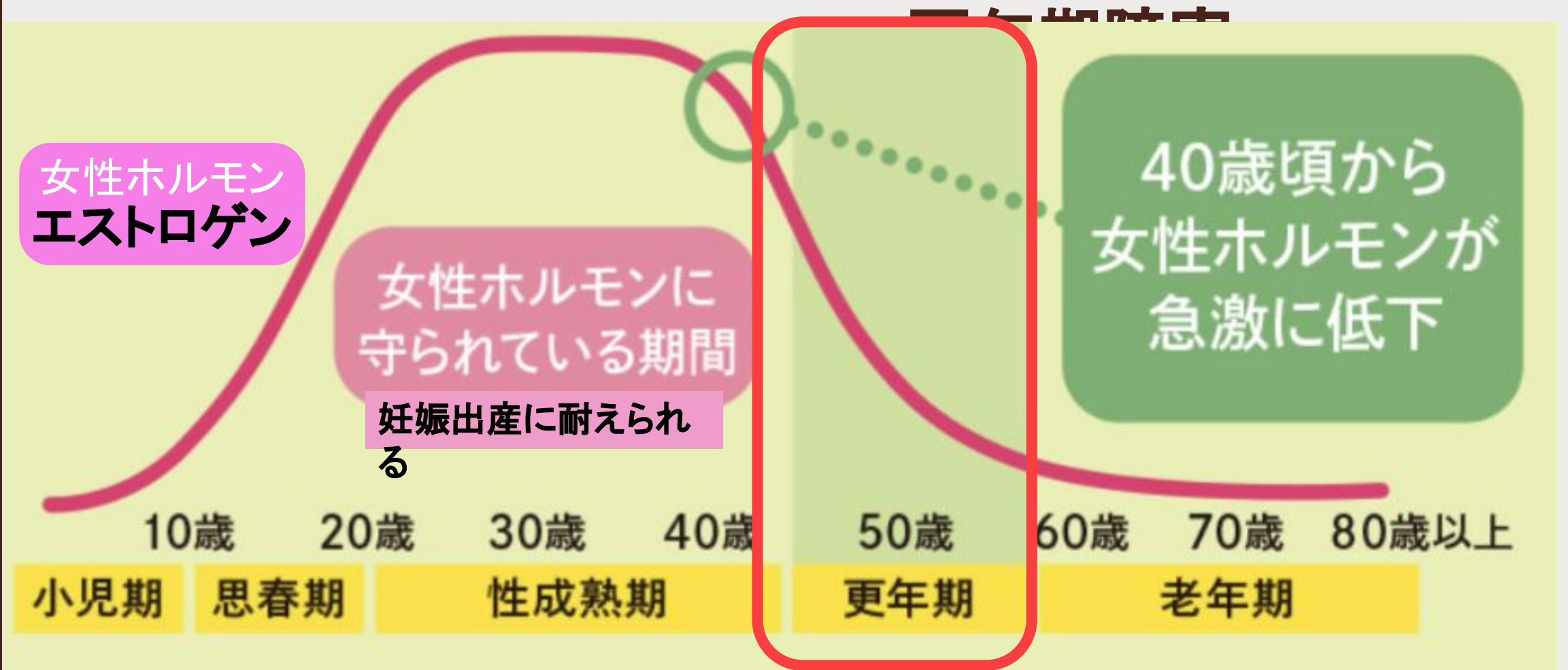
③ 更年期

こころとからだのゆらぎの原因は
女性ホルモン(エストロゲン)のゆらぎ

④ 老年期

⑤ 頑張る女性に漢方療法

エストロゲンの急激な減少 ➡ こころとからだの「ゆらぎ」が出現



更年期ってなに？ なんとなく怖い...？

＜更年期＞閉経年齢の5年前～閉経後5年後の10年間の「時期」。

＜更年期障害(更年期症候群)＞

更年期年齢の女性の心身の不調で日常生活に支障があるもの。
症状はさまざま、重い人も軽い人もあまり不調を感じない人もいる。
更年期にたいしてネガティブイメージを持ちすぎないことも大切。

更年期 ≠ 更年期障害

症状は個人差がある

＜私の更年期はいつ？＞

- ・閉経：1年間生理が無ければ閉経。いつ閉経するかは分からない。日本人の閉経年齢の平均は50歳。
- ・更年期の始まりは分からない。一般的には40歳後半で生理が乱れたらそろそろかな、と。
- ・更年期の終わりは分かる。閉経後6年以降に初めて出た症状は更年期障害では無い。
- ・手術で子宮摘出をして生理がとまっている人は、ホルモン採血で更年期かどうか調べられます。

更年期障害の検査治療と、自分でできる対

応
＜検査＞不調の原因となる病気(糖尿病、癌、高血圧など)が無いか調べる。更年期から女性は病気が増える！

＜治療＞ホルモン補充療法・漢方薬・睡眠薬などの組み合わせ。

その方の症状や希望に合わせてセミオーダーメートの治療を行います。産婦人科受診を。

＜自分でできる対応＞

■頑張りすぎて気力体力が損なわれると、様々な心身の不調が生じます。

更年期は老年期に向けてのシフトチェンジの時期。今までのように「完璧に」家事・育児・仕事をこなそうとすると、気力体力を使い果たして不調が出やすくなります。完璧にできない自分を責めるとさらに気力体力を損ねます。年齢と共に変化していく自分のからだとも相談して、6～7割の出力を目指しましょう。

■今までエストロゲンに守られて病気ひとつしなかった女性も、更年期年齢から急に病気が増えます。

更年期の不調を、自分のこころやからだをメンテナンスしていく年齢がやってきたと受けとめ、不調があったら病院を受診する、年1回の特定健診・がん検診をしっかりと受けるなど、病気を早期発見することを心がけるようにし

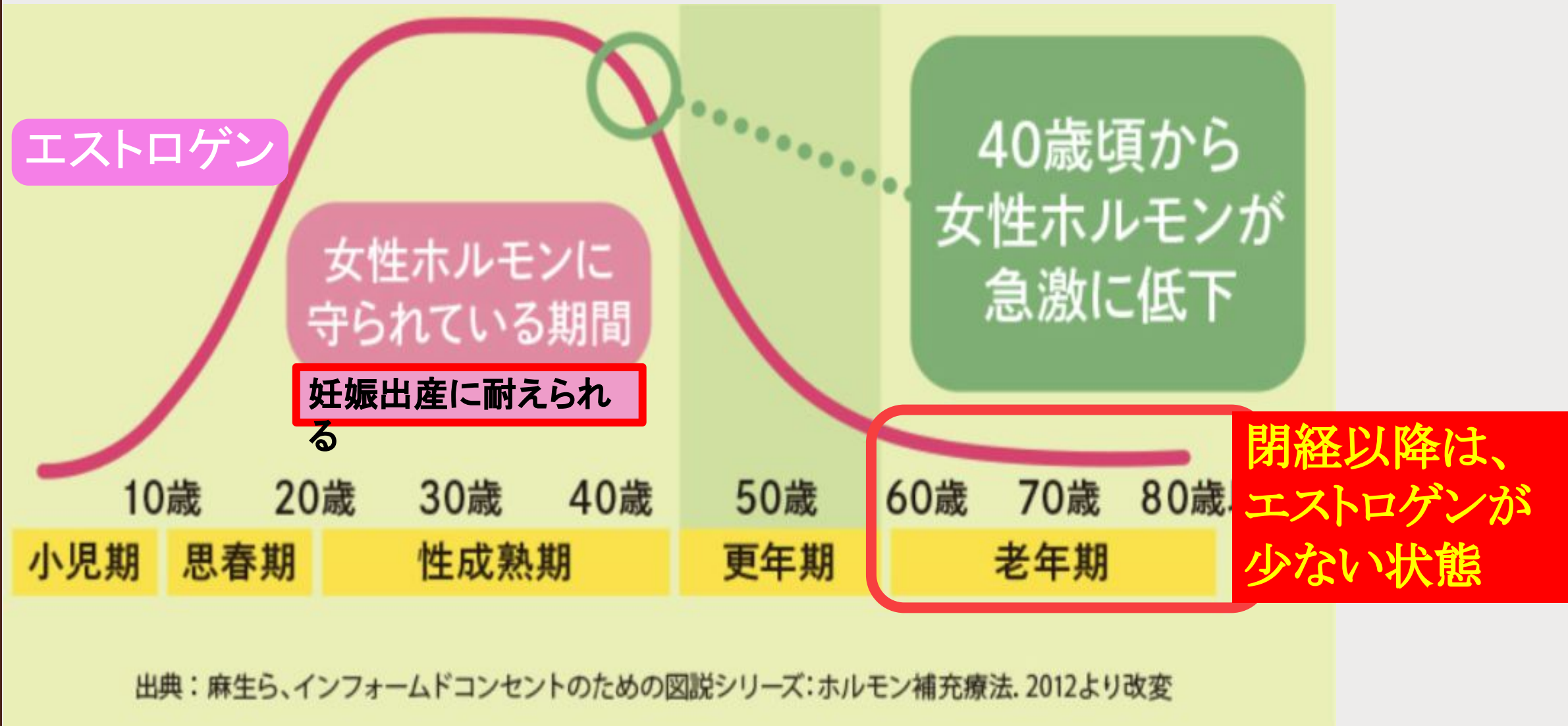
<講演内容>

- ① 女性のこころとからだの不調
- ② 月経前症候群
- ③ 更年期
- ④ 閉経後

エストロゲンが少ない⇒病気が急にふえます！

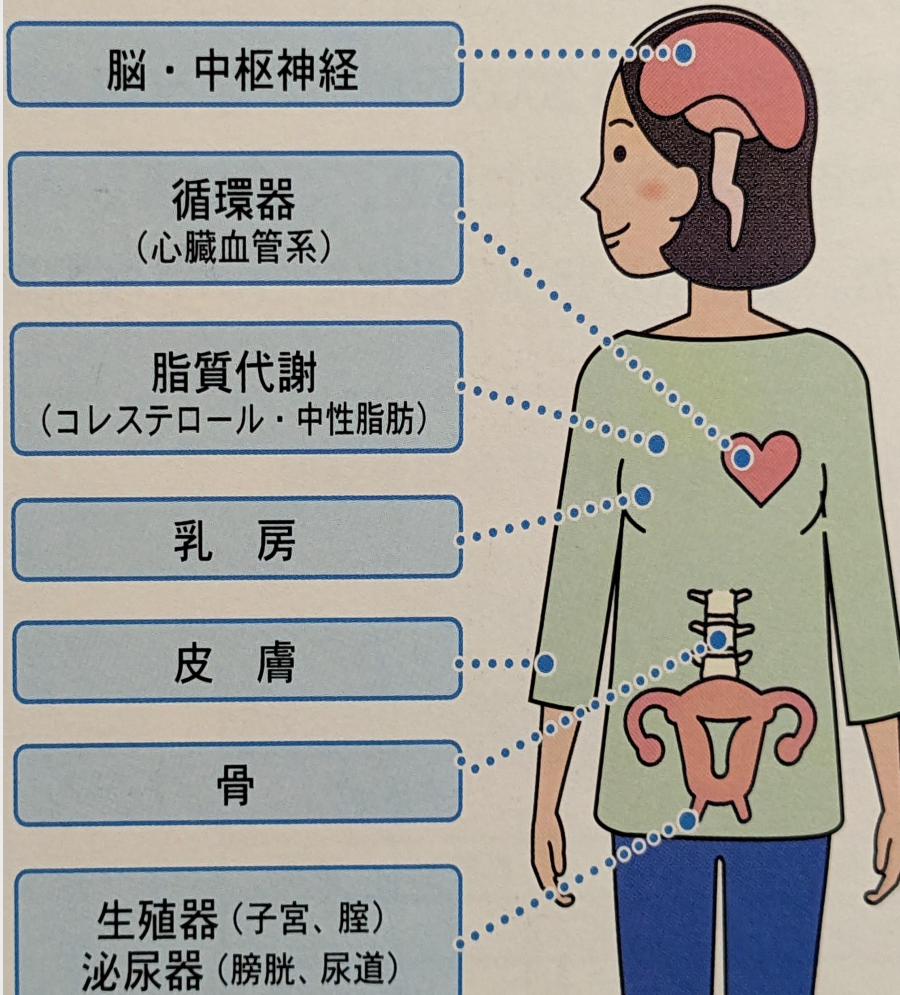
- ⑤ 頑張る女性に漢方療法

閉経後はエストロゲンが少ない→女性は急に病気が増える！



エストロゲンが減ると、からだはどのように変化する？

エストロゲンが作用する部位・機能

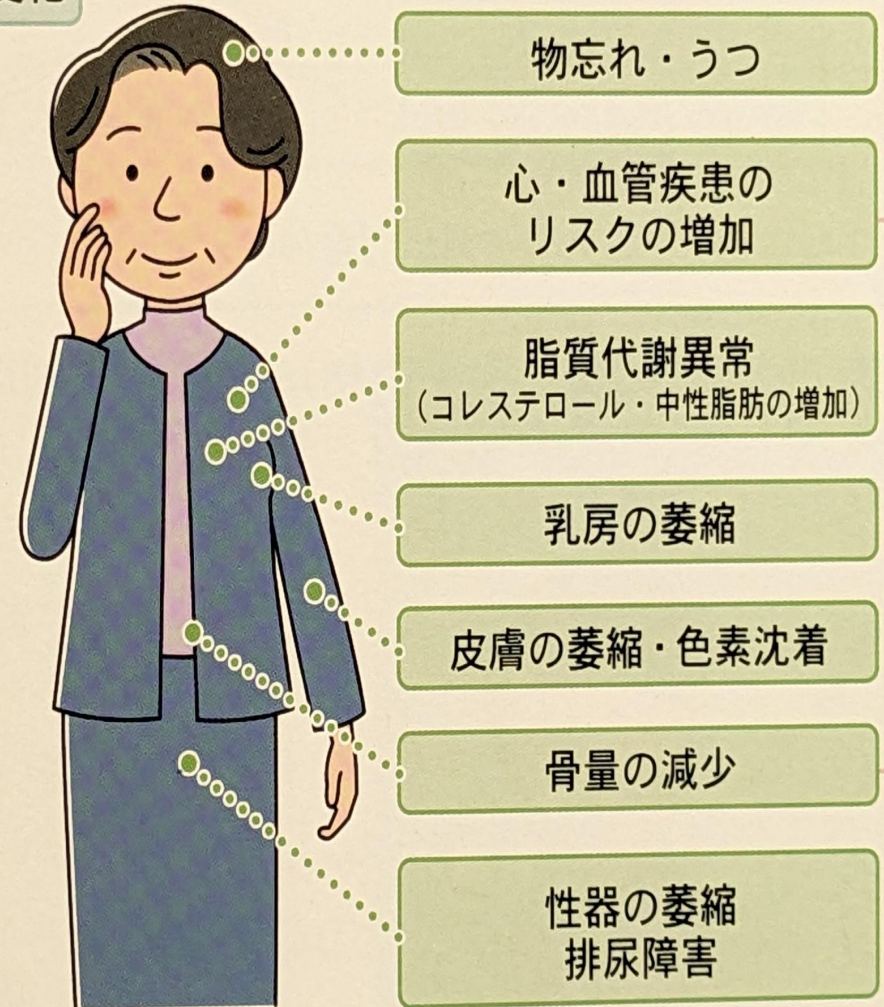


妊娠出産に耐えられ
る

エストロゲンが欠乏して起こる症状・障害

自律神経系機能の変化

加齢により
エストロゲンが
減ってしまうと

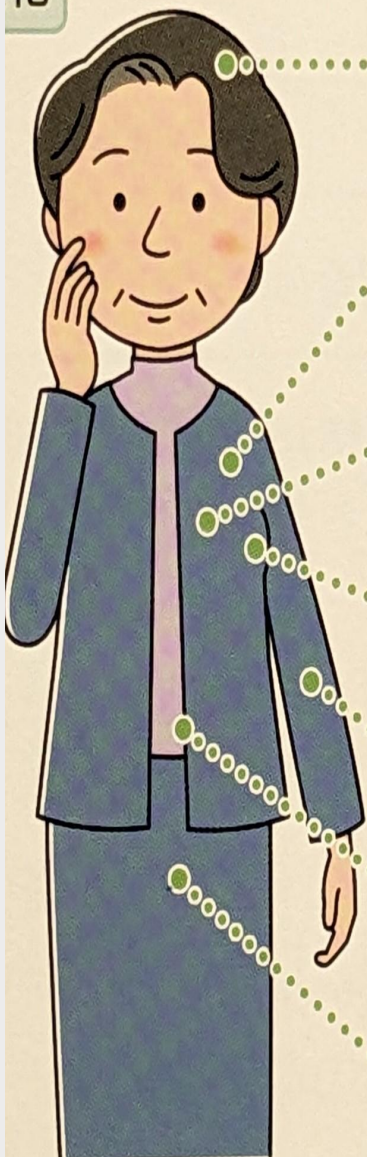


狭心症
心筋梗塞

骨折

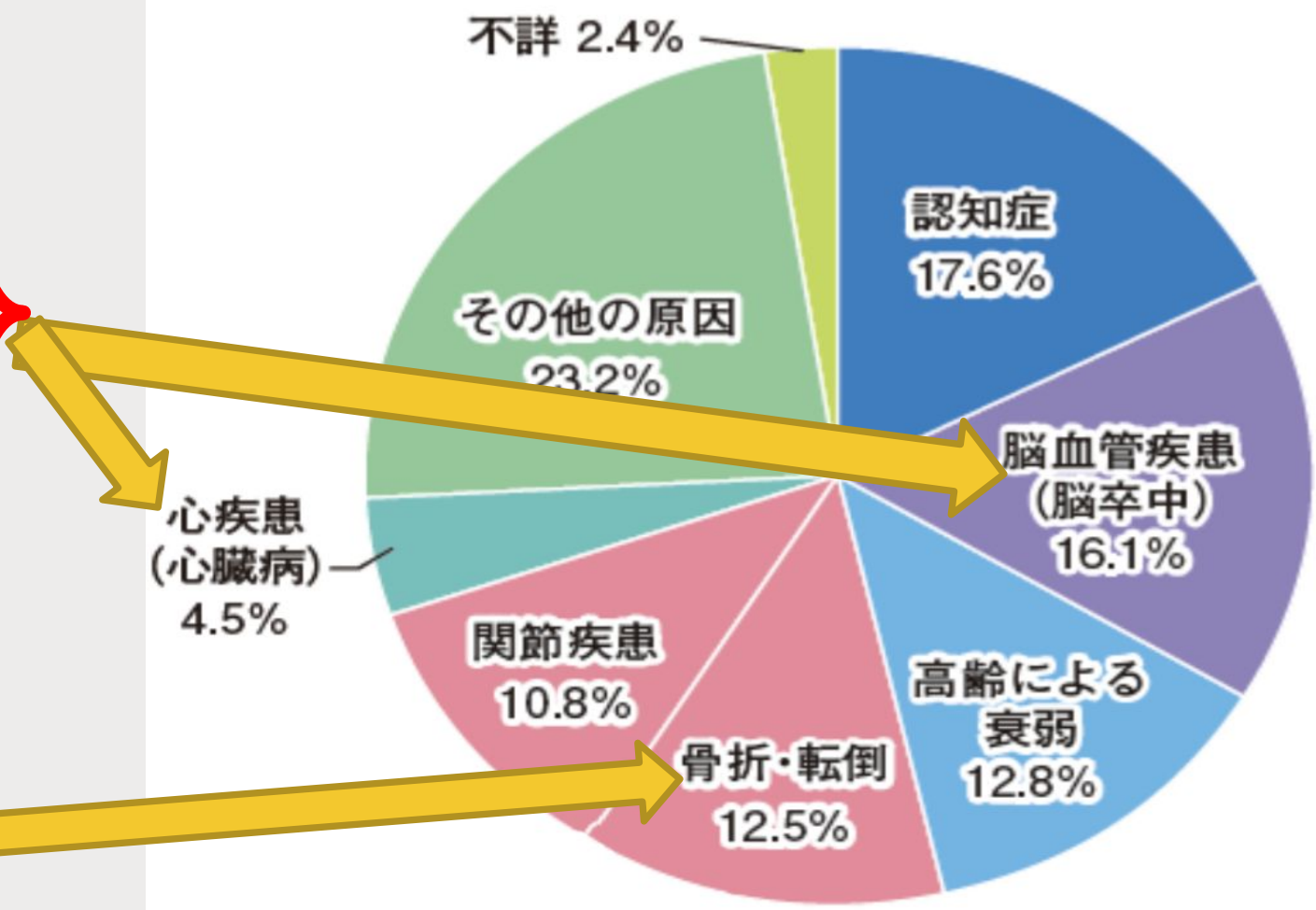
エストロゲンが欠乏して起こる症状・障害

化



- 物忘れ・うつ
- 心・血管疾患のリスクの増加
- 脂質代謝異常
(コレステロール・中性脂肪の増加)
- 乳房の萎縮
- 皮膚の萎縮・色素沈着
- 骨量の減少
- 性器の萎縮
排尿障害

介護が必要となった主な原因



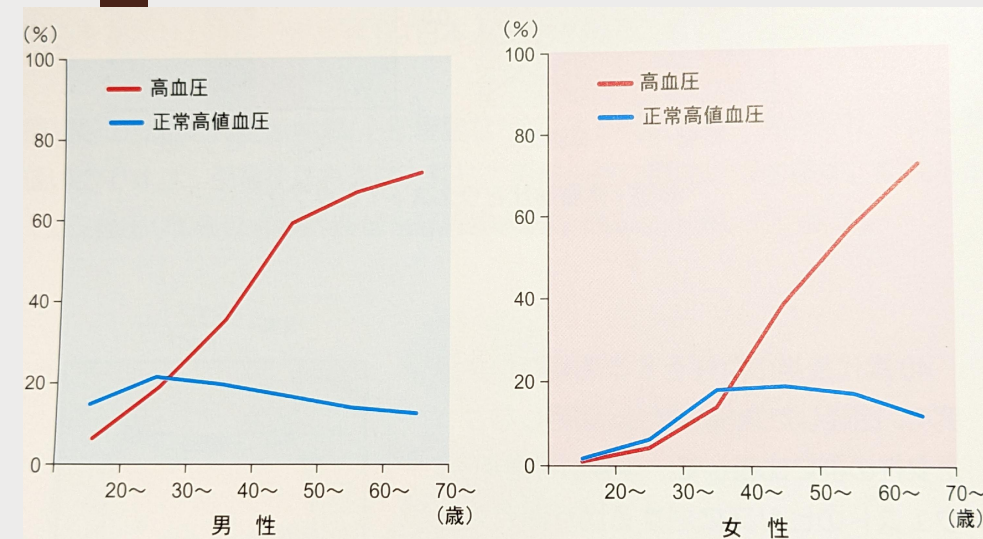
出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法。

厚生労働省「国民生活基礎調査」
(令和元年)より作成

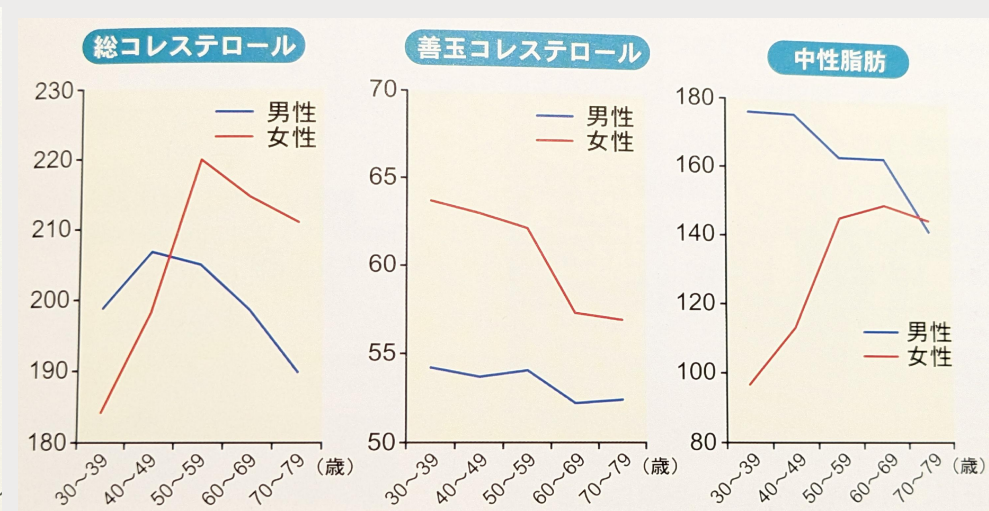
<寝たきりを予防するには①> 動脈硬化予防！

動脈硬化の原因：高血圧・高脂血症・糖尿病・骨粗しょう症

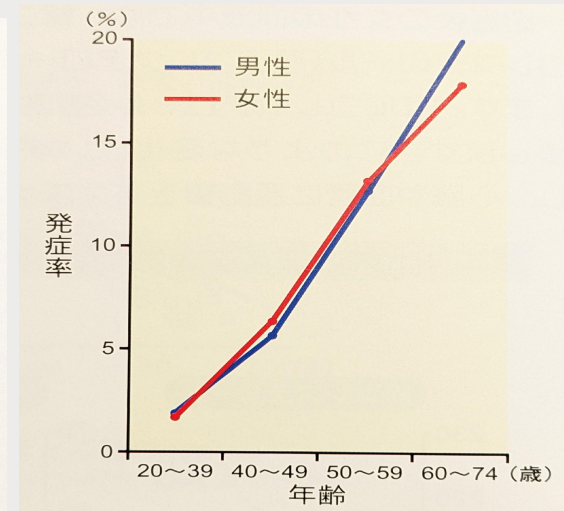
➡全く症状がない！気づかない間に血管がボロボロに...!?



厚生労働省 高血圧症有病者の比率 (平成 18 年国民健康栄養調査)



日本人の性・年齢別血清脂質の推移 (厚生労働省 2000 年 第 5 次循環器疾患基礎調査の概要より引用)

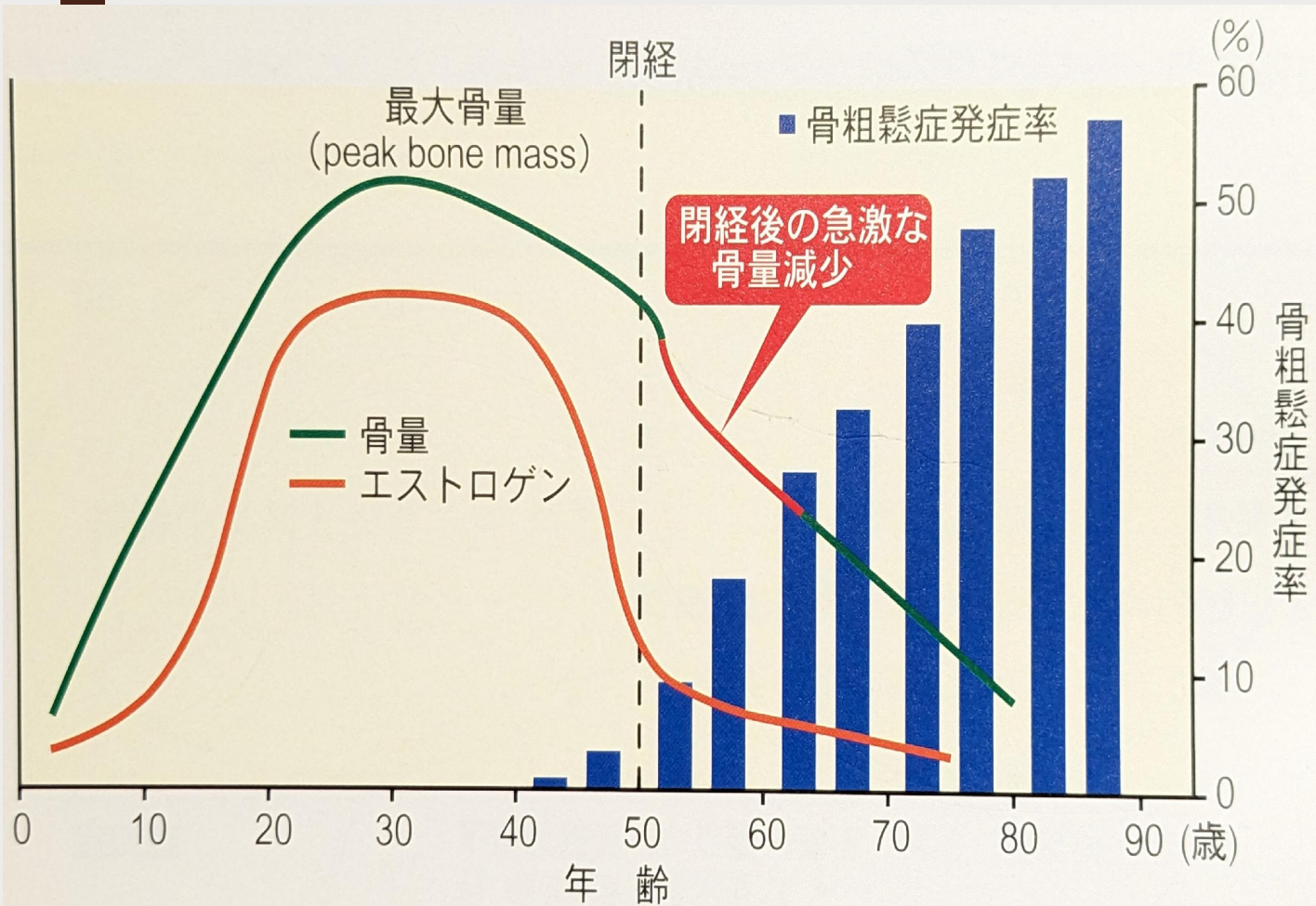


男女の年齢別糖尿病発症率 (Harris MI : Diabetes Care 21 : 518-524)

出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法。

- 高血圧・高脂血症・骨粗しょう症：閉経前後から急増。糖尿病：加齢と共に増える。
- 自覚症状が全くない。知らずに悪化する。悪化すると血管の動脈硬化が進行していく。
- 初期に発見し治療することで、血管を守れる➡将来の脳卒中・心筋梗塞を減らせる！
- 40歳すぎたら、「**特定健診**」を受けましょう。国保：鹿児島市健診、社保：勤め先で確認。

<寝たきりを予防するには②> 骨粗しょう症対策



女性の加齢による骨量の変化と骨粗鬆症

(藤田拓男：臨床婦人科産科 43 (7), 677 (1989) より改変 / 山本逸雄：Osteoporosis Japan 7 (1), 10 (1999) より改変)

出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法。

① 閉経したら骨密度測定を

- ・整形外科で骨粗しょう症検査
- ・鹿児島市の骨粗しょう症健診

➡ 早めに治療開始し骨折・動脈硬化を予防

② カルシウム、ビタミンD・Kの多い食事。カフェイン・アルコール・リン控えめに。禁煙。

③ 日光を浴び、散歩やロコモ運動を行う。

④ 思春期に骨量を増やすのが重要

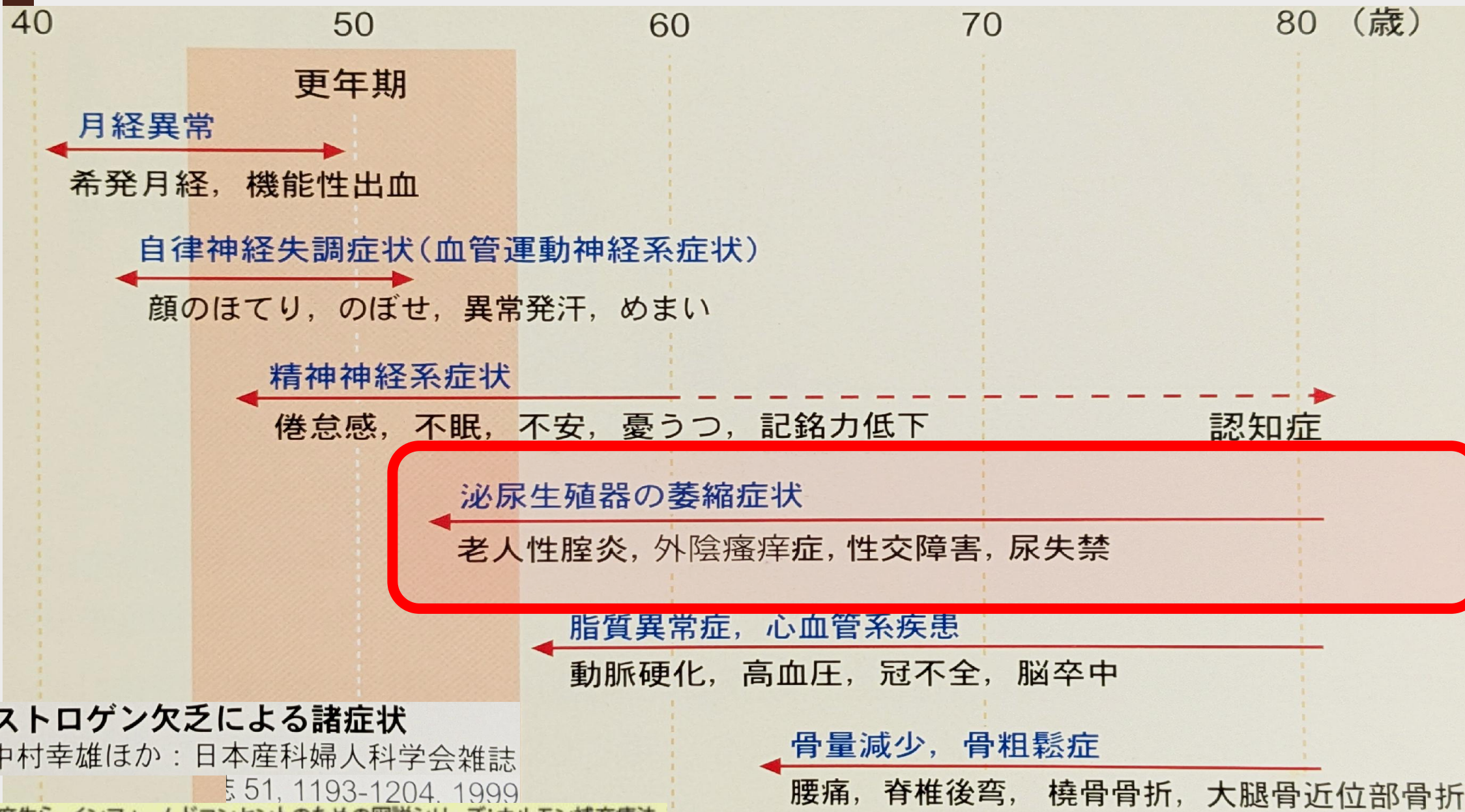
ダイエット・過度の運動 ➡ エストロゲン低下

➡ 生理が3ヶ月止まる ➡ 骨量が減る

➡ 若年疲労骨折・将来の骨粗鬆症

40歳以下で3ヶ月生理が無い ➡ 婦人科へ

閉経後・老年期に多い婦人科疾患



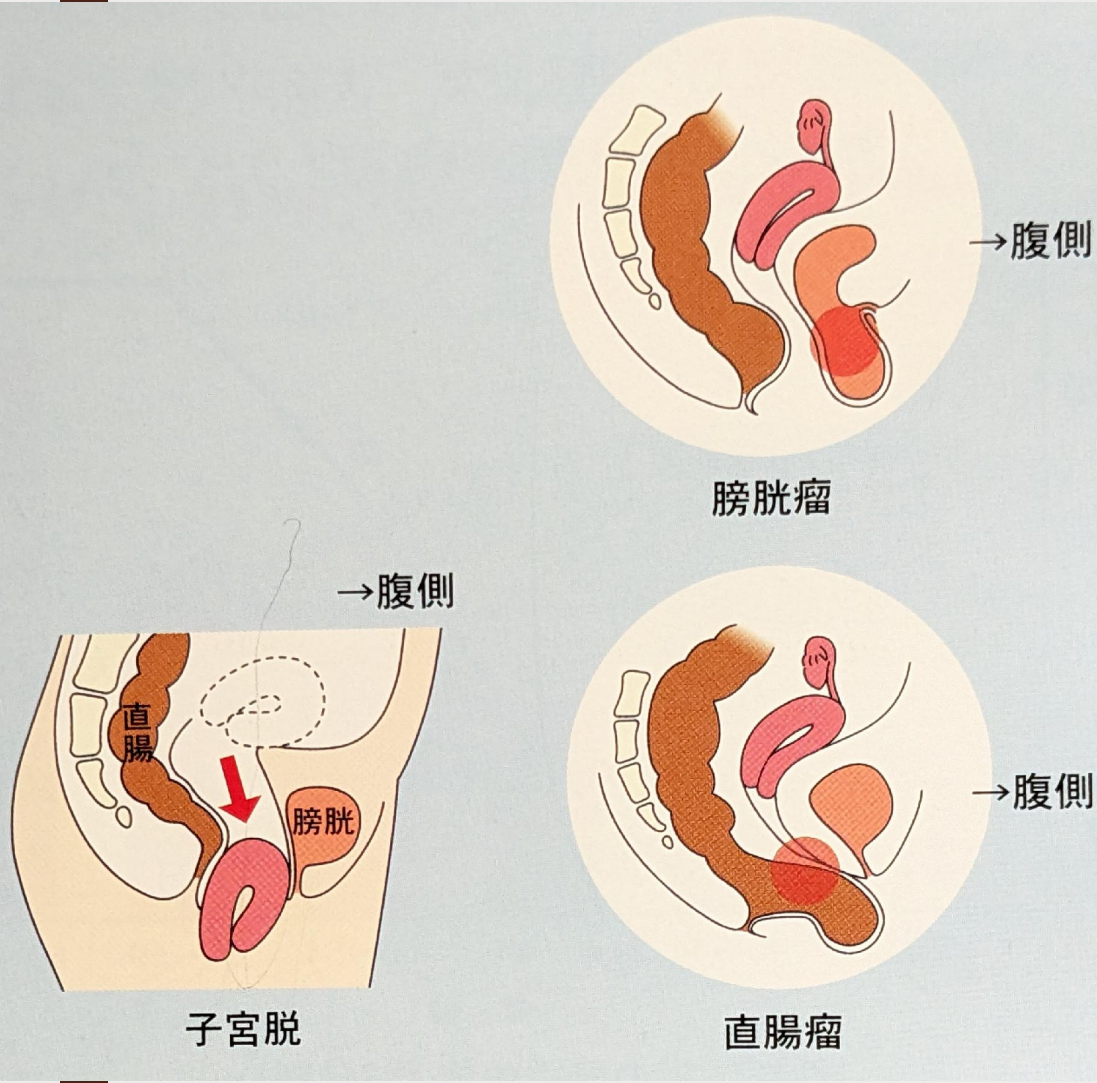
エストロゲン欠乏による諸症状

(中村幸雄ほか: 日本産科婦人科学会雑誌

51, 1193-1204, 1999

出典: 麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ: ホルモン補充療法。

子宮脱(しきゅうだつ) 膀胱瘤(ぼうこうりゅう)



- 症状:すそから何か柔らかいものが出てくる(しゃがんだ時、力を入れた時、ずっと立っていたときなど)。出てきている時は尿が出にくい。悪化するとずっと出た状態になる。
- なりやすい人:多産婦。腹圧がかかる生活。
- 治療:産婦人科で治療(膀胱瘤のみ:泌尿器科)手術 or 膣内リング挿入(3ヶ月毎交換必要)排尿障害が無ければ様子を見ることもある。
- 対策:できれば産後から、骨盤底筋群体操を行う。

萎縮性膣炎 外陰掻痒症

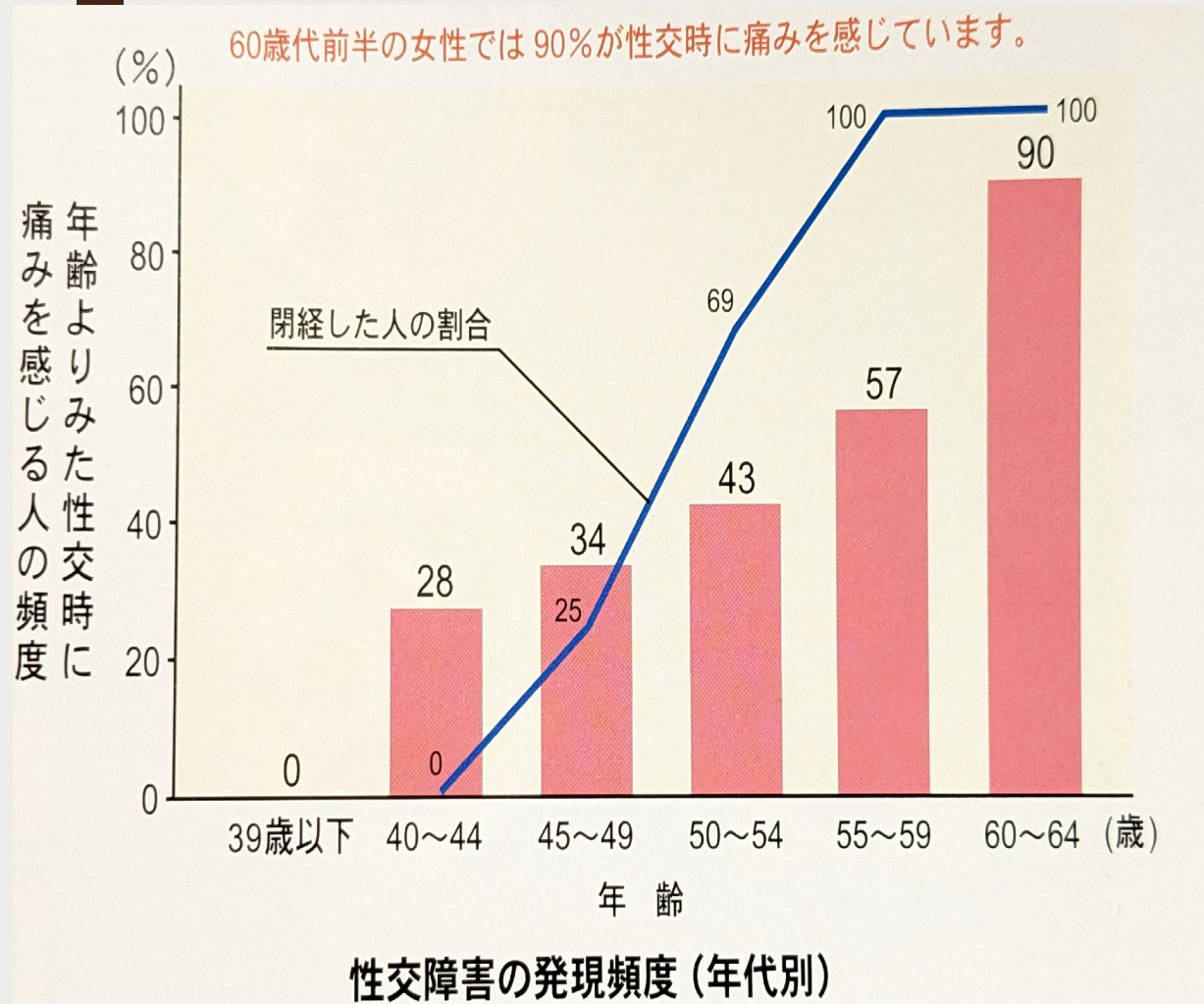
<萎縮性膣炎 いしゆくせいちつえん = 老人性膣炎>

- 症状:おりもの(こしけ)
- 原因:閉経後のエストロゲン低下で膣の粘膜が弱くなる
- 治療:産婦人科で膣錠挿入
- 注意点:黄色のおりもの+発熱がある時は、子宮の炎症が疑われる➡産婦人科受診を

<外陰掻痒症 がいいんそうようしょう>

- 症状:陰部の皮膚のかゆみ・ヒリヒリ感・違和感
- 原因:閉経後のエストロゲン低下で皮脂が減る。尿パットでこすれる。ウォシュレットで洗いすぎてあかぎれになっている。カンジダなどの感染(糖尿病患者、おむつ生活)。
- 治療:産婦人科・皮膚科で検査・治療
- 対策:ひっかかない(アイスノンで冷やすと痒み減る)、ウォシュレットは大便時のみ、
おりものシートはつけない、市販の軟膏やステロイドは使用しない。
ヒルドイド・ヘパリン類似物質クリームを入浴後外陰部肛門周囲にたっぷり塗る。

性交痛 性交障害



(廣井正彦：中高年婦人の性，ホルモンと臨床 38 増刊号，1990 より引用)

出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法。

- 症状：性交時の痛み、性交後出血、挿入困難
- 原因：閉経後のエストロゲン低下で潤滑液が減少する。膣の粘膜が弱くなる。膣が狭くなる。
- 治療：産婦人科で治療(膣錠など)
- 対策：市販の潤滑ゼリーを性交時に使用する



<講演内容>

① 女性のこころとからだの不調

女性ホルモンのゆらぎ
(エストロゲン・プロゲステロン)

環境の変化・ストレスも、こころやからだに影響



⑤ 頑張る女性に漢方療法

更年期障害の原因はホルモンだけではない

ホルモン補
充療法が効
く

エストロゲンの欠乏
加齢による体の変化

心理的な要因

生真面目な性格
完璧主義など

様々なストレス

人間関係・環境の変化
多忙・睡眠不足 など

漢方薬治療や
漢方学的セルフケア
が有用です！

どのようなストレス・環境の変化が、心身の不調につながるか(ストレス得点は合算されます)

日本人主婦のストレス得点(抜粋) 専業主婦161名・パート勤務48名・常勤主婦118名 計424名

ライフイベント	生活変化指数	ライフイベント	生活変化指数
配偶者の死	83	睡眠パターンの大きな変化	55 更
離婚	75	夫婦げんか	55
夫の会社の倒産	74	夫の定年退職	55 更
子供の家庭内暴力	73	引っ越し	54
夫が浮気をする	71	仕事を辞める	54
自分の怪我や病気	69 更	子供の受験勉強	54 更
親族の死	69 更	妊娠	53
嫁・姑の葛藤	67 更	息子や娘が家を離れる	53 更
家族の健康や行動の大きな変化	64 更	PTAや自治会の役員になる	53 更
多忙による心身の過労	63 更	性的問題・障害	52
近所・上司とのトラブル	61 更	乳幼児の養育	51
夫の単身赴任	58	結婚	50
親との同居	57	子供の成績が下がる	50 更
転職・労働条件の大きな変化	56 更	子供が新しい学校に変わる	49 更
話し相手がいなくなる	56	家族との会話の減少	48
家族メンバーの大きな変化	55	体重が増加	45 更

⑤ 頑張る女性に漢方療法

＜なぜ頑張る女性に漢方療法？＞

- ・西洋医学で「何も異常がないですよ」と言われた方でも、漢方診断で有効な治療ができる。
- ・更年期の様々な不調⇒漢方独自の診断「血虚」「肝鬱」「腎虚」による症状⇒良く効く漢方薬がある
- ・仕事・育児・家事・介護など、多方面に気を配り頑張りすぎてへとへと⇒「気虚」「心血虚」を治療
- ・ストレスによる不調、更年期のイライラ⇒「気滞」「肝気鬱血」「心腎不交」を治療
- ・環境の変化や身内の不幸、自身の病気後に不調が続いている⇒「心血虚」「気血両虚」を治療
- ・20～80歳代まで、その方の年齢と体質に合った漢方薬を処方できます。授乳もOK！産後の不調にも。

＜漢方薬で治療できる体質・症状＞

- 疲れ・だるさ ■眠れない ■イライラ ■気持ち落ち込む ■緊張が取れない
- 貧血 ■めまい ■むくみやすい ■頭痛 ■動悸 ■髪が抜けやすい ■爪がもろい
- 食欲が無い ■下痢をしやすい ■おなかが張る ■腹痛 ■頻尿 ■陰部違和感
- 冷え性 ■夏バテ ■天気の悪い日は調子が悪い ■風邪をひきやすい ■のどの違和感

漢方学的 更年期・老年期のセルフケア①

<年齢と共に変化する自分を受け止め、出力調整していく>

■女性は7の倍数で体に変化していくと漢方では考えられます。

42歳でだんだん体力が衰えてくる。49歳でエストロゲンが減少し閉経。56歳で病気が増えていく。年齢と共に気力体力の袋は小さくなっていきます。車でいうとガソリンタンクの容量が年齢と共に減っていきます。

若い頃のように「完璧に」家事・育児・仕事をこなそうと、「フルスロットル」で活動していると、気力体力を使い果たして不調が出やすくなります。散らかった家を見て完璧にできていない自分を責めると、気力体力の袋をちくちく刺して、さらに気力体力がしぼんでしまいます。

年齢と共に変化していく自分のからだとも相談して、6～7割の出力を目指しましょう。もしくは出力の配分を意識しましょう。手を抜けるところは抜く。倒れるまで働かない。更年期は、老年期に向けてのシフトチェンジの 時期ですよ。

<気血を損ねる生活習慣見直す>

■気血(気力体力)を損ねる原因は、ストレス、過労、食の乱れ、睡眠の乱れなどが良く知られていますが、実は、自分の感情の変化も気血を大きく損ねます。怒・喜・憂・悲・恐・驚などの感情が大きく揺れ動く出来事があった(例:親しい人が亡くなった)後、またはそのような感情を長期間持ち続ける環境にある時(例: 仕事で毎日がストレス)は、心身の不調が生じやすいので注意していきましょう。

気血を損ねる生活環境にある時は、できるかぎり改善しましょう。対人関係などで強く感情が乱れやすいときは、「そういう考え方の人なんだ。自分と違うなあ」と相手と自分の間に心の中で一線引く等、ストレスと距離を置く工夫も大切です。対策を立てる気力体力がない時は、漢方薬治療で気血を回復させることにお任せください。

漢方学的 更年期・老年期のセルフケア②

<自分のところとからだの出すSOSをきちんと受け止め、こまめにケアを。>

■不定愁訴(病気が見つからないけど不調がある)は、ところとからだのSOSサインなことが、女性にはよくあります。いつもと違う自分のところとからだのサインをキャッチしたら、気血(気力体力)を損ねる生活になっていないかチェックをして、悪化しないよう自分にやさしく接しましょう。5歳の娘が不調を訴えた時、「大丈夫？頑張ってるね」と頭をなでて抱きしめてあげるようなやさしい態度で、自分に接してあげましょう。自分で自分の頭をなでるのも効果的ですよ。

■環境の変化や、大きな感情の変化は気血を損ねます。変化の真ただ中にいるときは無我夢中で気が付かなかつたけど、落ち着いてきてから何とも調子が悪い、そんなときには気血を回復する漢方薬治療がお勧めです。

<きちんと病院も受診しましょう>

■不調がある時病院を受診して、病気が無いか検査をしてもらうこともところの安心につながります。病気を初期で見つけ治療を開始するのも、からだの健康にとっても重要です。「更年期だから、年だから」と放置せず、専門的なケアも受けましょう。何も不調が無い方も、年1回の特定健診・がん検(職場健診・鹿児島市いきいき券)を受けましょう。

<食養生について>

■どの食品がその人に合っているかは、その方の体質(証)によります。どの食品が合っているかは自分のからだを知っています。もともと胃腸が弱い方が精が付くからとニンニクを食べると、胃が痛くなったり体調を崩したりします。そのような方は刺激の少ない消化の良いものを腹八分食べたほうが精が付きます。冷たいものを食べて下痢をする人は、からだを冷やす南国のフルーツや黒酢は控えめが良いです。健康によいとテレビで言っていたからと飛びつかず、自分のからだとも相談し、自分に合ったバランスのよい食事を心がけましょう。

おまけ① 女性特有のがんって？

＜子宮頸がん＞

20~40代に多い！ 症状(不正出血)が出た時には進行がん。20歳過ぎたら、症状が無いうちから、年1回の子宮がん検診をしっかりと受けて、前がん状態で治療すれば子宮を残せます！

育児期は忙しさからがん検診を受けない方が多く、進行がんで見つかる方が多いです。子宮頸がん検診は市の集団検診や産婦人科受診で受けられます。毎年受けましょう。

＜子宮体がん＞

40歳から増加。不正出血がある時は早めに婦人科受診を。更年期の出血と間違えて放置しない。

更年期でも、生理と違う出血がある時は産婦人科受診が必要！

＜卵巣がん＞

症状が全く無いため進行しやすい。できれば年1回婦人科を受診し、内診超音波検査を受ける。

50歳以下で乳がんを発症した方や、血縁者に乳がんや卵巣がんのいる人は要注意。

＜乳がん＞

日本女性の13人に1人が乳がんになる。30歳過ぎたら1~2年に一度の乳がん検診を。

毎月生理終了後に「自己検診」も行う。しこりがあったら「乳腺科」受診を。

②どんな症状がある時、産婦人科受診が必要？

- 生理痛がひどい(痛み止めを1日3回飲んでも生活に支障がある)
 - ★生理期間中の痛み止めは、痛くなる前から飲んだ方が効きます。我慢しないで飲む★
- 生理の出血量が多い(昼でも夜用ナプキンを使う、ピンポン玉以上の血の塊が出る)
- 不正出血(いつもの生理と時期や量が違う変な出血。多くても少なくても異常)がある。
- おりものが変。陰部にかゆみがある。陰部にできものが触れる。膣から何かが出てくる。
- 下腹部が痛い(臍から下が痛い時は婦人病の可能性あり)
- 生理が3ヶ月来ない(43歳以上で半年以内に性交がなければ様子を見ても良いです)
- 子作り開始して1年立つのに、妊娠しない。(35歳以上の方は1年待たずに受診を)
- 採血で貧血(Hb11未満)を指摘された。
- 生理前のイライラや体調の悪さで困っている。
- 更年期障害のような症状で困っている。
- 市の集団検診で子宮がん検診を受けられなかった。卵巣のチェックも一緒にして欲しい。

今村総合病院 産科・婦人科



- 電話予約が必要です。婦人科外来にお電話ください。
- Dr貴島の診察希望時は、「婦人科の漢方の先生希望」と電話予約の際お伝えください。

- 産科・婦人科は、2017年に堀江町今村病院から移転。
- 産科:完全個室。ママと赤ちゃんにやさしいケア。不安の強い妊婦さんや、産後のママの不調にも寄り添います。腰痛のひどい妊婦さんのリハビリも可。里帰り分娩大歓迎です。
- 婦人科:腹腔鏡手術や膣式手術など、低侵襲手術を積極的に行っています。
- 外来:子宮がん検診、おすその症状がある、生理や更年期の悩みなど、どのような症状でも受診できます。
- 紹介状の無い方は初診時選定療養費2750円がかかりますが、婦人科では、いきいき券で子宮がん検診を行うと、初診料が無料になります。いきいき券が送っていない方は、婦人科の予約時ご相談ください。