

# やすらぎ

2023・10

秋



みふまる

みぶりん

—特集—

## 更年期障害「その症状、もしかして更年期障害かも!？」

- ◆ 女性の更年期障害との向き合い方
- ◆ 男性の更年期障害について

- ◆ 更年期障害とお薬
- ◆ 紹介受診重点医療機関とは？



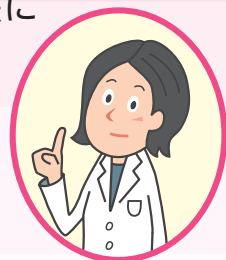
地方独立行政法人京都市立病院機構  
京都市立病院

この「やすらぎ」は、  
ホームページでも  
見ることができます！



# 更年期障害

更年期障害は、女性特有の病気と思われがちですが、男性にも起こりえます。ご自身でも症状について気になっておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。はじめに、女性の更年期障害について、産婦人科の小芝明美部長にお聞きしました！！

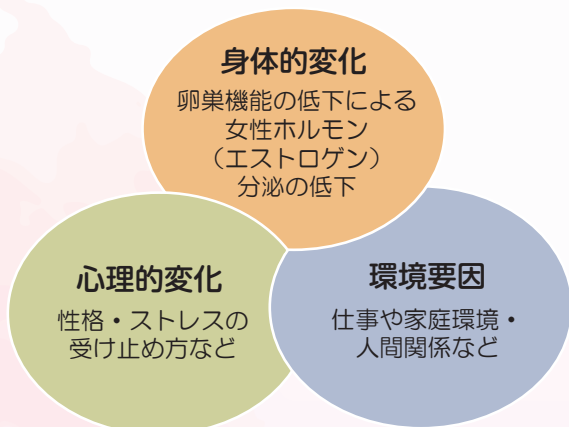


## 更年期障害とは??

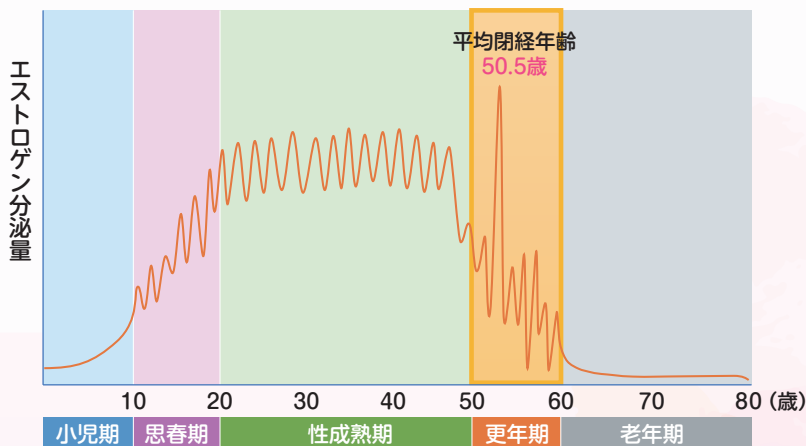
女性の場合、閉経前の5年間で閉経後の5年間で合わせた10年を「更年期」と言います。この時期に起こる様々な症状（更年期症状）に対し、医療介入が必要な場合や日常生活に支障をきたす場合を更年期障害として捉えます。日本人の閉経年齢の平均値は50.5歳とされますが、閉経年齢は個人によって異なるため、更年期の時期も異なります。



## 《更年期障害の要因》



## ～ 女性ホルモン(エストロゲン)の変化～



## 女性ホルモンのゆらぎについて教えてください

女性ホルモン(エストロゲン)は卵巣から分泌されます。性成熟期の女性では毎月1つの卵胞が成熟し排卵がおきますが、この排卵のメカニズムによって、女性ホルモンはそもそもゆらぎが生じています。排卵後、妊娠が成立しない場合には月経が起こります。更年期には原始卵胞(休眠している卵胞)の枯渇により、この卵胞の成熟が起こらなくなるため、女性ホルモンが低下します。

一方で卵胞の成熟にもかかわらず排卵が起こらないため月経が起こらず、女性ホルモンが持続的に多く分泌されているという現象も生じます。このように更年期には女性ホルモンの乱高下が生じるため、月経の間隔が伸びたり縮んだりして不順になるだけでなく、月経期間が長く続く、過多月経となるなど様々な月経異常が生じます。





## 更年期障害にはどのような症状がありますか??

更年期にはエストロゲンという女性ホルモンの低下による症状が出現します。一説には更年期症状は100種類くらいあるとも言われていますが、おもな症状は下記のようなものです。

【全身的症状】 疲労感、頭痛・めまい

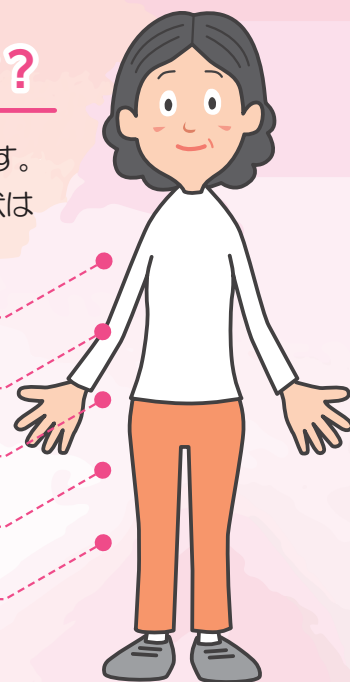
【精神症状】 イライラ・不安・憂鬱、不眠

【泌尿生殖器症状】 頻尿、膣の乾き、性交障害、外陰部違和感

【血管運動症状】 動悸・息切れ、のぼせ・冷え・発汗・ほてり

【運動器症状】 関節痛

【皮膚粘膜症状】 乾燥感・湿疹・かゆみ鑑



## 更年期障害の診断や検査・治療について教えてください



更年期障害では、丁寧な問診を行い、多彩な症状に関して、他の疾患によるものでないことを確認する必要があります。血液検査でホルモン濃度を測定することは更年期診断の補助となりますが、実際にはホルモン値はゆらぎで変動しているため、一度の測定で女性ホルモン値に低下がなくても更年期障害が否定されるものではありません。更年期障害と診断されたら、生活習慣の改善や心理療法、それでも改善しない場合は、症状によってホルモン補充療法などの薬物治療を行います。



## お薬を使わずに更年期障害を軽くする方法はありますか??

食事療法や運動療法が有効です。



食事療法

大豆に含まれる大豆イソフラボンは選択的にエストロゲンの受容体に作用し、エストロゲン様作用を有することが知られています。また、エクオールが含まれるサプリメントが有効なこともあります。

運動療法

運動はストレスの解消に効果的であり、気持ちを前向きにする効果を有しています。軽い速歩き程度の運動から開始し、継続して実施することが大切です。



当院の産婦人科では「女性の一生におけるトータルヘルスケア」を行っております。思春期の月経異常から、妊娠前からの体づくり（プレコンセプションケアと言います）、妊娠・出産、そして更年期、老年期まであらゆる年齢層の女性の疾患に対応しておりますので、症状でお悩みの際は受診していただき、不安を解消してください。



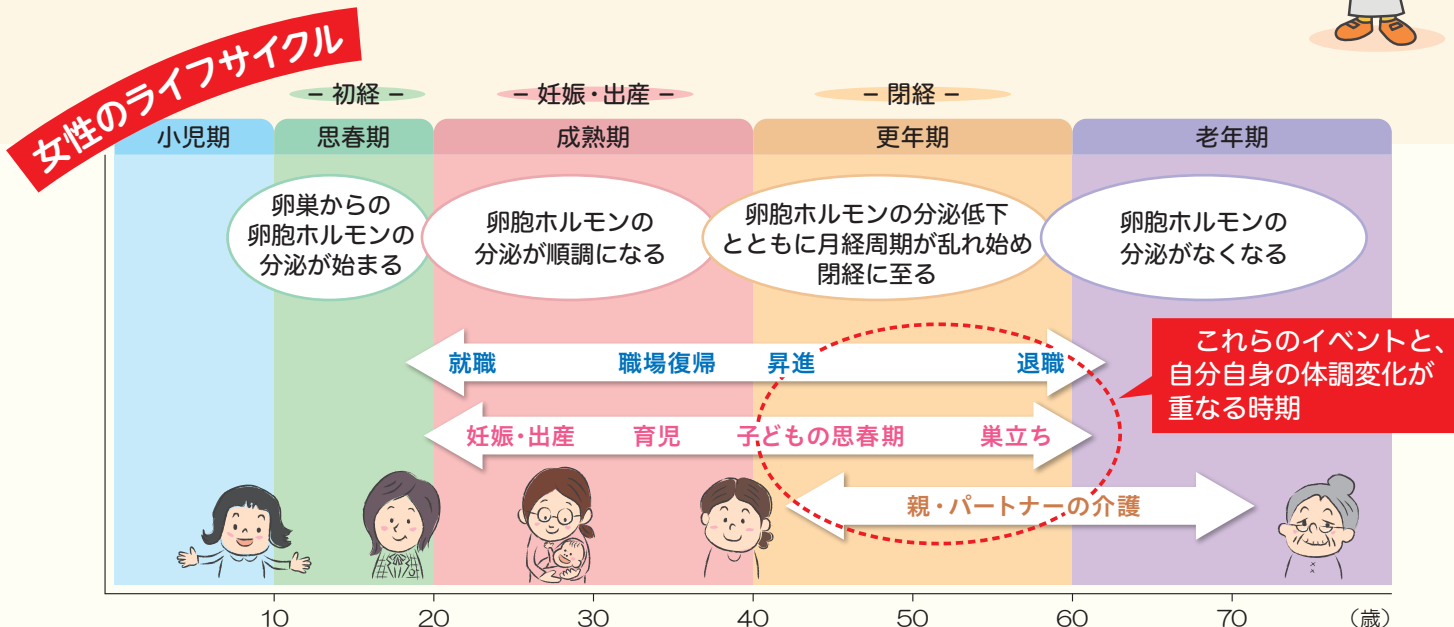
産婦人科部長  
小芝 明美

# 女性の更年期障害との向き合い方



近年、女性の働き方など社会生活環境が大きく変化しています。そんな中、閉経前後5年間の更年期の時期の女性は、体調の変化に加え、職場では責任のある仕事を任せられたり、家庭では、子どもの思春期が重なる、親の介護が始まるなど、自身を取り巻く環境の変化により、ストレスを抱えることが多くなる傾向があります。

更年期障害と上手く付き合うために、症状との向き合い方について知りましょう！



## 女性ホルモンのゆらぎによる体調の変化や症状に応じたセルフケアが大切です！

### ① 女性の健康について知識を得る

自分の体をいたわるには、女性の健康について関心を持ち、正しい知識を得ることで、体からの変化や不調のサインを見逃さないようにすることが大切です。

### ② 我慢しすぎずストレスをためない

更年期障害はイライラや憂鬱が症状として多く、それを我慢をすることでストレスに繋がります。症状が悪化します。薬を飲む、休養をとるなど早めに対処をし、ストレスをためないことが大切です。体調不良があれば、気軽に産婦人科を受診してみてください。

### ③ 自分の体の状況にあわせて生活する

更年期の症状は人それぞれ異なります。女性ホルモンが作り出す状況に自分を合わせて生活するという考え方が良いと思います。

#### おすすめのセルフケア



- 就寝前ストレッチなどリラックス出来る方法を見つけ、たっぷり睡眠をとりましょう。
- 入浴して体を温めましょう。好きな入浴剤を入れたり、音楽を聴くのもおすすめです。
- 好きな場所に出掛ける。
- 友人とおしゃべりをする。

## //////////////////// 1人で抱え込まず周囲を頼りましょう //////////////////////

閉経後の自身の健康を考えはじめ、自分の体をいたわって、家族や同僚・友人などに相談し助けを求めすることも大切です。体調の変化に気づいたら早めに自分の体をケアしてあげましょう。

助産師は、出産だけでなく女性の全てのライフサイクルにあわせた支援をおこないます。受診の際は外来にて、皆様のお声をお聞きいたしますので気軽にご相談ください。



看護師長  
田中 好美

# 男性の更年期障害について

男性にも更年期障害は存在します。男性の更年期障害も加齢による男性ホルモンの低下が一因です。症状を列挙しますと、疲労感や倦怠感、意欲や自信の低下、集中力や記憶力の低下、不眠やイライラなど、誰でも歳を取るといくらかは当てはまるもの。

その診断には、加齢だけでなくストレスや生活習慣なども関連するため、泌尿器科の中でもさらに専門性が要求されます。でもご安心ください。京都市内にはこの疾患のエキスパートの先生が大勢いらっしゃいます。

当院でも、月に1回、その専門の先生に来ていただき、「男性外来」を開いています。男性外来を通じて、専門治療を継続いただく道筋が確立しています。



## 更年期症状は加齢によるものだけではない！

実は、一般の泌尿器科外来にも更年期症状を抱える患者さんが通院されています。前立腺がんで男性ホルモンを抑える治療を受けている患者さんたちです。この治療は、進行した前立腺がんに行うもので、効果は良いのですが、一方で、更年期障害が起こりえます。そのためにはやはり、日常診療やがん検診による、前立腺がんの早期発見が大切です。一般的に早期は無症状なため、まずはPSAという血液検査を行います。50歳以上の男性は、かかりつけの先生に相談することをおすすめします。検査結果に異常があれば、私たち泌尿器科医が精密な検査を実施します。

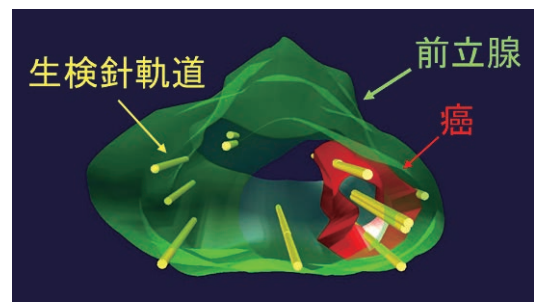


## Point

### 早期発見につなげる、MRIと超音波のフュージョン生検を導入

精密検査にはMRI（画像検査）や前立腺生検（組織検査）があります。当院では新たに疑いのある場所にピンポイントで生検できる「MRIと超音波の画像を融合したフュージョン生検」を導入しました。

超音波のみで行う場合と比較して、より正確に、患者さん一人一人に合わせた診断を行うことが可能となっています。



MRI/超音波フュージョン生検

泌尿器科では、前立腺がん治療として「ロボット支援下前立腺がん手術」や「前立腺がん放射線療法」にも力を入れております。次回のやすらぎ冬号は、「ロボット支援手術特集」です。ぜひご覧ください。



泌尿器科部長  
清川 岳彦

# 更年期障害とお薬



薬剤科  
内村 恭子

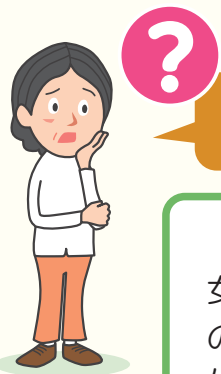


更年期障害の薬はどのようなものがありますか??

ホルモン療法・漢方療法・精神神経薬などが代表的な治療法です。患者さんの症状に応じて組み合わせる場合もあります。



<p><b>ホルモン療法</b></p>	<p>更年期障害はホルモンの減少によって症状が起きると考えられています。不足したホルモンを補充するために、ホルモン補充療法を行います。女性の場合は女性ホルモン剤（エストロゲンやプロゲステロンなど）を、男性の場合は男性ホルモン剤（テストステロン）を補充します。これらの薬には飲み薬・貼り薬・塗り薬・注射薬があり、それぞれの特徴を考慮し患者さんに合った薬を選んで使用します。</p>
<p><b>漢方療法</b></p>	<p>女性の場合は当帰芍薬散、加味逍遙散や桂枝茯苓丸など、男性の場合は六味丸、八味地黄丸や牛車腎気丸などがよく使用されます。同じような症状であっても、患者さんの元々の状態に合わせて異なる漢方薬を使うことがあります。服用してみても「味が合わない」や「症状が良くなっているように感じない」などがあれば、別の漢方薬へ変えたり2種類以上を組み合わせたりと薬を調整していきます。</p> <p>また服用後は症状が変化していくことが多く、この場合にも薬を調節していきます。</p>
<p><b>精神神経薬</b></p>	<p>うつ症状（精神症状）が強い場合は抗うつ薬や抗不安薬も使用しながら、症状が強いつきは精神科医と一緒に薬を調節することもあります。</p>



薬の副作用が心配です。

ホルモン補充療法では使われる薬によって副作用が違います。女性の場合は不正出血・乳房のハリや痛み・おりもの・下腹部のハリ・吐き気 など、男性の場合は肝機能障害・多血症・脂質代謝異常・ニキビなどが現れることがあります。

漢方薬では胃腸症状や高血圧など、抗うつ剤や抗不安剤では眠気などが出てくる場合があります。薬の有効成分を変える、飲み薬から塗り薬へ変更するなど、薬を調整することで副作用が改善することもあります。気になる症状がありましたら、医師・薬剤師へ相談してください。



# 当院は「紹介受診重点医療機関」です!

## 1

### 紹介受診重点医療機関とは?

かかりつけ医などからの紹介状を持って受診いただくことに重点をおいた医療機関のことです。

手術・処置や化学療法等を必要とする患者さん、放射線治療等の高額な医療機器・設備を必要とする外来診療・入院治療を行っています。

当院は、「2人主治医制」により、高度で専門的な医療提供に注力しています。

## 2

### 紹介状を用いた場合の受診の流れ

#### 2人主治医制とは

患者さんを中心として、「かかりつけ医」と「京都市立病院の医師」がともに患者さんの主治医となり、互いに連携し、共同で治療を行います。

かかりつけ医を持ちましょう!



**かかりつけ医**  
(診療所やクリニック)

お住まいの近くで何でも気軽に診察・健康診断を行います。

専門的な検査や治療など必要に応じて

### 紹介



症状が安定したら

### 逆紹介



**紹介受診重点医療機関**  
**京都市立病院**

専門的な検査や入院治療を主に行います。

## 3

紹介受診重点医療機関の情報は、京都府や厚生労働省のホームページをご覧ください!



《 詳しくはこちら 》

京都府 紹介受診重点医療機関

検索

【京都府HP】

<https://www.pref.kyoto.jp/iryo/ssj.html>





## 令和5年度 京都市立病院 市民公開講座のお知らせ



【テーマ】健康寿命を延ばそう！～元気に長生きするために知っておくべき知識～

- 開催日程 令和5年11月11日(土) 午後1時30分～午後4時(2時間30分)
- 内容
  - ①『内科医から学ぼう！人生100年時代の健康寿命』 <総合内科 副部長 檜垣 聡>
  - ②『整形外科医が伝えたい、健康寿命の秘訣』 <脊椎外科 部長 竹本 充>
  - ③『いきいき過ごすための食事と栄養』 <栄養科 栄養管理士 柳 亜子>
- 会場 京都産業会館ホール北室(京都経済センター2階 / 地下鉄『四条駅』すぐ)
- 参加費 無料 ●応募期間 令和5年10月4日(水)～10月31日(火) ※多数抽選
- 申込方法 京都いつでもコールに電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。  
(参加者全員の氏名、ふりがな、代表者の住所・郵便番号、電話番号をお伝えください。)  
※おかけ間違いにご注意ください。

京都いつでもコール  
(年中無休)

電話:075-661-3755(受付時間:午前8時～午後9時) FAX:075-661-5855  
URL: <https://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html>



## 令和5年度 京都市立病院 ミニ市民公開講座

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、**血液がん**について知りたい方、日ごろの体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

【テーマ】よくわかる「血液がん」とその治療  
～早期発見と病気とうまく付き合っていくために～

- 第1回: 令和5年 5月12日(土)「血液がんと検査」
- 第2回: 令和5年 7月 1日(土)「原因の明らかな血液がん」
- 第3回: 令和5年 9月 9日(土)「若者に多い血液がん」
- 第4回: 令和5年11月11日(土)「輸血と造血幹細胞移植」
- 第5回: 令和6年 1月13日(土)「血が少なくなる病気:自己免疫との関わり」
- 第6回: 令和6年 3月 9日(土)「血が多くなりすぎる病気:骨髄増殖性腫瘍」

講演終了

- 会場 京都経済センター 3階会議室  
(地下鉄『四条駅』すぐ)  
京都市下京区四条通室町東入  
函谷鉾町78番地
- 時間 10:30～11:30
- 申込不要
- 参加無料

第4回講演医師  
伊藤 満



公式YouTubeチャンネルにて  
順次公開予定です。  
<https://www.youtube.com/user/KCHorg1>



## 京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!  
喫煙はマナーを守って決められた場所で。



時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (旧TSUTAYA前)	京都市立病院 ～到着～
8時	40	45	50
9時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
10時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
11時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
12時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
13時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
14時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
15時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
16時	00 20 40	05 25 45	10 30 50

※平日のみ(土日祝日、年末年始等の休診日は運休)



### ご意見募集中!

「やすらぎ」秋号を最後までお読みいただきありがとうございます。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページにて募集しています。右のQRコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



### やすらぎ 2023・秋号 令和5年10月13日発行

発行: 京都市立病院機構 京都市立病院  
〒604-8845  
京都市中京区壬生東高田町1番地の2  
TEL 075-311-5311  
FAX 075-321-6025

