

Q&A

なんでも聴いてみよう!



更年期障害

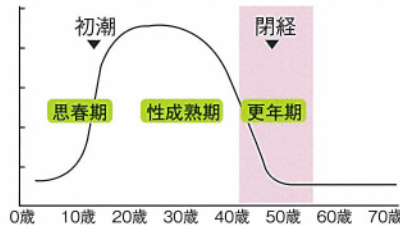
(血中E₂・FSH)

検査のご案内

Q: 更年期障害ってなあに?

A: 卵巣機能衰退により血中女性ホルモン(E₂)が低下し、ホルモンバランスが崩れることにより起こる体と心の不調をいいます。40歳～60歳くらいの方に多いです。

女性の一生と女性ホルモンの分泌の変化



Q: 更年期障害にはどんな症状があるの?

A: のぼせ・ほてり・発汗・頭痛・めまい・不眠・不安感・腰痛・背部痛・手足の冷えなどが起こります。症状はさまざまで、症状が続く期間も、また重症度も人によって異なります。下のチェックシートで確認してみてください。ただし、他の病気(たとえば甲状腺機能障害)でも似たような症状がでることがあります。

更年期障害の症状のチェックリスト

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 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	8	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	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	

左は更年期障害で現れる主な症状10項目です。当てはまる症状をチェックして合計点を計算してみましょう。

●合計点と評価
0点～25点→異常なし
26点～50点→生活習慣の改善が必要
51点以上→医療機関で受診しましょう。

合計点 点

評価はあくまでも目安です。51点未満の場合でも、つらいと感じる症状があれば受診しましょう。

のぼせや頭痛、不安感…
最近、体調の優れない日が多くないですか?



Q: 更年期障害を放置してもいいの?

A: 女性ホルモンが減少することで骨粗鬆症や動脈硬化が起こりやすくなりますので注意が必要です。骨塩定量(骨密度をみる)を併せて検査しましょう。症状が強く日常生活に差し障る場合は、治療をおすすめします。

岡山済生会
昭和町健康管理センター

〒700-0032 岡山市北区昭和町12-15

TEL. (086) 252-2200

<http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/>