



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

真理子先生の

# 女性のカタ

●(いとう・まりこ)1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

## 更年期？

50歳前後になって様々な身体や精神の不調を訴える方がいらつしやいます。その場合「更年期障害」が疑われます。

### 50歳前後で閉経

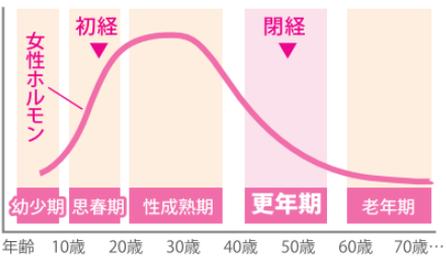
40歳前後になると卵巣の働きは徐々に弱まり、卵巣がつくる女性ホルモンも減っていきます。そして排卵が不規則になり、ついには月経が1年以上来なくなるのが「閉経」です。閉経の平均は最近では50歳前後です。

### 閉経前後5年が更年期

「更年期」とは閉経の前後5年ずつのおよそ10

年間、減少する女性ホルモンが安定するまでの期間を指します(図)。ただ閉経には個人差があり、40歳前である方から60歳近くまで月経が続く方もいて、更年期も個人差が大きくなつていきます。

■女性ホルモンの変化



### 女性ホルモンが減少

更年期はすべての女性

が迎える節目で、この時期は女性ホルモンの急激な減少により身体や精神の異変が生じます。その最たる例が閉経で、女性ホルモンのバランスの乱れから心身に様々な変化が現れてくるのが更年期の始まりです。

その変化があまりにも大きく、日常生活にも差しわりがある場合を更年期障害と呼びます。

### 人生の節目の時期

女性にとってこの時期は、人生において最も多忙な時期、節目の時かもしれません。社会で働いている方なら責任ある仕事を任されているでしょ

うし、家庭にいらつしやる方ならご主人との将来のことや、お子さんのこと、誕生したお孫さんのこと…。

さながら1人何役も演じる役者さんのよう。これでストレスがかからないはずはありません。さらにホルモンのバランスも変化しては身心は混乱するばかりです。

それまで身心のバランスを保つことを助けてくれていた女性ホルモンが減少していくと、どのような変化や症状が現れるのでしょうか。更年期の不調と上手に向き合い、快適に過ごすために、まずは更年期にみられる症状を良く知りましょう。