

更年期女性のメンタルヘルスとそのケア

寺内 公一

Summary

女性のメンタルヘルスに内分泌環境が大きな影響を与えることはよく知られている。閉経は月経周期と妊娠・産褥に続いて起こる最終かつ最大の内分泌的変動であり、閉経前から閉経後へと移り変わる時期、すなわち「更年期」に女性が抱える種々の心理社会的ストレスと相乗的に作用して、さまざまな身体精神症状を引き起こす。受容と共感を表出しながらの傾聴・生活習慣の改善指導をまず試みたくえで、認知行動療法をはじめとする心理療法、および閉経期ホルモン療法(MHT)・漢方薬・向精神薬などによる薬物療法を行う。

Key words

更年期障害
エストロジェン
うつ
不安
不眠

はじめに

女性のメンタルヘルスに内分泌環境が大きな影響を与えることはよく知られている。閉経は月経周期と妊娠・産褥に続いて起こる最終かつ最大の内分泌的変動であり、閉経前から閉経後へと移り変わる時期、すなわち「更年期」に女性が抱える種々の心理社会的ストレスと相乗的に作用して、さまざまな身体精神症状を引き起こす。本稿では精神症状を中心に更年期障害の病態と対処法について概説する。

更年期障害の定義と概念

日本産科婦人科学会では、「閉経の前後5年間を更年期といい、この期間に現れる多種多様な症状の中で、器質的変化に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障をきたす病態を更年期障害とする」と定義している。「閉経の前後5年間(=併せて10年間)」は必ずしも内分泌学的に一定ではない。周閉経期の女性1,000人以上について経年的に月経の状態と血中ホルモン濃度との関連を評価した米国の研究では、閉経2年前から2年後にかけて、卵巣から分泌される血中エストラジオール(E₂)は急激に減少し、脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモン(follicle stimulating hormone; FSH)は急激に増加する¹⁾。すなわち、閉経の前後4年間が更年期の「コアタイム」と呼ぶべき時期ということになる。Stages of Reproductive

Masakazu Terauchi

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科
女性健康医学講座教授