加西市の内科・脳神経外科 医療法人社団清明会 かがわクリニックより

かがわクリニック通信

発行日 2026/11/01
第44 号

今月のテーマ

更年期障害（こうねんきしょうがい）

【更年期とは】
女性の閉経前と閉経後の移行期のことです（男性も加齢やストレスによるテストステロンの低下で、40代以降に現れることがあります）
個人差があり、カラダとココロに不調があらわれやすくなります。
更年期に伴って起こる不調のことを更年期障害、更年期症状といいます。

【原因】

加齢などによるホルモンの減少、低下が主な原因です。女性は卵巣機能の低下によってエストロゲンが減少します。
脳の視床下部から命令を出し、エストロゲンを増やそうとしますが、卵巣が反応できなくなるため、自律神経の中枢が乱れます。

症状

代表的な更年期の症状←更年期の症状はさまざまで個人差もあり、特定できません

頭痛、めまい、不眠、イライラなどの精神的な症状　　のぼせ、どうき、ドライアイ、胃もたれ、胸やけなどカラダの症状
肩こり、腰痛、関節痛、しびれなどの整形的な症状　など

対策

自分にあった対策をみつけ、続けやすいことから始めましょう

〇漢方薬、プラセンタ注射　当院にて処方、注射実施しています。ご相談ください。
〇エストロゲンの補充療法　婦人科受診をしてください
〇サプリメント　命の母（第2医薬品）、エクオール（ソイチェック（検尿）でエクオールが作られるか調べる）など
〇月一回は旅行に行く、気分転換を図る、運動するなどのセルフケア←これが最善の対策かもです



更年期のころから注意したい病気

骨粗しょう症や高コレステロール血症

生活習慣病のリスクが上がります　女性ホルモンは血管をしなやかに保ち、動脈硬化の予防をしていました。
このため、閉経以降は脂質異常症、動脈硬化、糖尿病、高血圧などのリスクが高まります。
また、エストロゲンの低下によって骨代謝のバランスも崩れ、閉経後から徐々に骨量が減っていきます。

更年期スコア	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、動機がする	12	8	4	0
5.寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6.怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7.くよくよしたり、憂うつになることがある	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	2	0

SMIスコア（簡略更年期指数）の自己採点評価法

SMIスコアの合計点をもとに以下で判定。

- 0~25点　上手に更年期を過ごしています。これまでの生活を続けましょう。
- 26~50点　食事、運動などに注意を払い、無理のない生活をしましょう。
- 51~65点　医師の診察を受け相談しましょう。
- 66~80点　長期間（半年以上）かけて計画的な治療が必要でしょう。
- 81~100点　精密検査を受けましょう。長期的な対応が必要でしょう。

出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価 (1992;9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)



年に一度は健診を受けましょう！
健康診断
自分のため、家族のために
早期発見！



Instaaram
@KAGAWA_CLINIC
フォローお願いします！

当院の情報は
ホームページからご覧頂けます。
かがわクリニック　検索

外来診療の予約は必要ありません。いつでも受付時間内にお越しください。
※発熱外来、予防接種、健康診断はお電話お待ちしております。

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:45	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~17:45	○	○	×	○	○	×	

医療法人社団　清明会
かがわクリニック
☎ 0790-43-8887
〒675-2322 兵庫県加西市北条町西高室595-11