

シリーズ

更年期に伴う不定愁訴—「なぜ、どうして?」にプロが応える⑥

運動神経系症状

疲れやすい

肩こり、腰痛、手足の痛みがある



ホルモンバランスの乱れが気になる方の
セルフレディースョーン誌
QOLセルフチェックシート

症状	症状の程度(点数)			
	強	中	弱	なし
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	9	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
合計				点

※複数症状がある項目については、どれか一つでも症状があれば、0印をつけてください。

話し手 小山 高夫 Takao Koyama

(小山高夫クリニック 院長/
NPO法人更年期と加齢のヘルスケア 理事長)

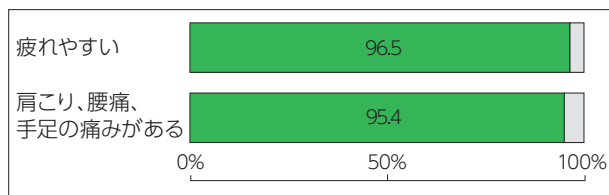
特徴

「疲れやすい」、「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」、こうした症状は幅広い年代の方が訴えるもので、特に更年期特有の症状というわけではありません。高齢者では身体機能の衰えによりこうした症状を訴えるのに対し、更年期の方では新陳代謝能力の低下がみられるものの、器質的な異常がみつかることはほとんどありません。血液検査でも異常があることはほとんどないでしょう。

また、更年期でのこれらの症状は、単独で訴えられることは少なく、ほてりや冷え、睡眠障害、イライラする、頭痛、めまいなど、ほかの症状も一緒

に訴えられることが多いようです。武田薬品の調査から、更年期障害の症状のある方の95%以上に今回の2項目の自覚症状があることがわかりました(図1)。

図1 症状を訴えた人の割合



(対象:SMI 26点以上の40~59歳女性1,800人)

武田薬品調査 (2008年6月)

原因

上記の2項目は、SMI では「運動神経系症状」に分類されます。更年期はエストロゲンなど女性ホルモンの分泌が急激に低下し、フィードバック機構(詳しくは470号8ページ参照)が正しく機能しなくなることで、自律神経が不安定になります。その自律神経の変調により疲れやすくなり、慢性的

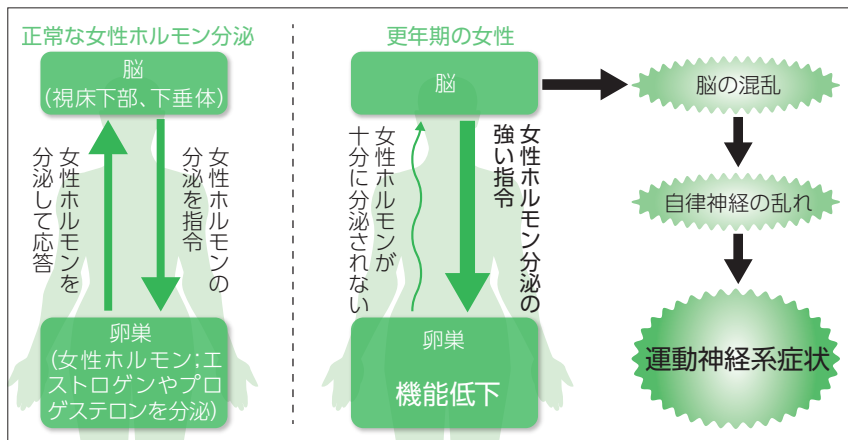
な疲労感を覚えることとなります(図2)。また、更年期の疲れは、主に精神的な要因が大きい印象です。

自律神経が不安定となると、痛みに対しても敏感になり、腰痛や手足の痛みを感じることもあります。

さらにこれらの症状は、生活習慣とも深く結び

ついています。パソコンを長時間使用していると体が固まってしまうとともに、目も疲れてしまいます。また長時間の座り・立ち仕事や運動不足は、血行不良にもつながります。更年期による体調の変化にこうした要素が重なって「疲れやすい」、「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」といった症状が現れるのです。

図2 更年期症状としての「運動神経系症状」の発症



小山 高夫：武田薬報468、18-19、2012改変

医療機関での治療

腰痛を訴えられて、更年期の症状であるとはなかなか結びつかないと思います。医療機関では、まず更年期の治療を試みて、それで症状が軽くなれば「更年期障害」と判断することもあります。

「仕事が終わると疲れてしまって、何もする気にならない。肩こりや腰痛もひどく、若いころのように仕事がこなせない」と訴える方がいました。整形外科も受診し、消炎鎮痛剤や湿布薬などの処方を受けていましたが、根本的な解決にはつながっていないとのことでした。また、この半年～1年くらいで疲れやすさを感じるようになったと話されて

いました。

甲状腺ホルモンや肝機能も異常はなく、更年期障害と考えて、HRT(ホルモン補充療法)と漢方薬で治療を行いました。2ヶ月後にはSMIの数値が改善し、ご本人も「帰宅してから家事ができるようになった」と喜ばれていました(表1・症例A)。

表1 SMIの改善例

症例A 49歳 初診時62点(疲れ7点)	➡ 2ヶ月後43点(疲れ2点) 他に不眠も改善
症例B 52歳 初診時58点(肩こり7点)	➡ 3ヶ月後32点(肩こり3点) 他に頭痛、めまいも改善

読者へのメッセージ

更年期を上手に乗り切るために、日頃の生活では、良質なアミノ酸とビタミン、ミネラルなどを摂取し、適度な運動を行うことが効果的です。

薬局では、そうした生活指導とともに、漢方薬をお勧めするのもよいでしょう。加味逍遙散や半夏厚朴湯などの漢方処方もありますが、水分代謝や乱れた自律神経のはたらきを整える苓桂朮甘湯と、血のめぐりをよくして体を温める四物湯を組

み合わせた^{れんじゆいん}連珠飲は、さまざまな更年期症状に有効と考えられます。

お勧めする際には、QOLセルフチェックシート(店頭用のSMIセルフチェックシート)を活用するとよいでしょう。「深く考えず、2～3分でつけてください」と言うと、受け入れていただきやすいと思います。そして治療1～2ヶ月後に点数が改善していれば、効果を実感いただけるでしょう。