

あなたとわたしの更年期

宮崎 文子 Fumiko Miyazaki, RN, RM, MS

大分県立看護科学大学 専門看護学講座 母性看護学・助産学 Oita University of Nursing and Health Sciences

2000年11月9日投稿, 2000年3月6日受理

キーワード

更年期、男性更年期、不定愁訴、セルフケア

Keywords

menopause, male climacterium, climacteric symptom, self care

1. はじめに

「抑鬱状態や不眠、めまいや肩こりで仕事や家事が手につかない」殆どの女性が体験する更年期の悩みである。また、これまで更年期は女性特有の悩みとされていたが、最近では「男性更年期」にも注目が集まっている。更年期は男女を問わずに訪れることが明らかにされつつあり、男性にも女性同様更年期を乗り越える努力が必要になってきている。

人間のライフサイクルからみて更年期は健康に老いていく準備期間として重要な時期である。それを乗り切るためには先ず男性・女性の生理的变化を知りお互いを理解することが重要となる。それに労働環境、生活環境と合わせて対応していく努力が問われている。

2. 人間のライフサイクルと更年期

(1) 更年期の定義

1976年の第1回国際閉経学会では、更年期とは「女性の加齢の過程において生殖期reproductive stageより非生殖期non-reproductive stageへ移行する期間をいう」と定義された。一般的には更年期の時期は閉経を中心にその前後10年間位をさしている。

閉経は更年期の中にあり、閉経年齢は筆者の大分県内に住む女性を対象にした810名の調査(1999)では、平均49.6歳(40歳未満を除く)であった。諸家の調査でも全てほぼ50歳であり地域、人種間の差はない。

(2) 女性の一生を卵巣機能(女性ホルモン分泌量)から見た区分

女性の一生は女性ホルモンの分泌量に非常に影響

をうける。卵巣から分泌される女性ホルモンには2つあり、女性らしさに関係するエストロゲンと妊娠に関係するプロゲステロンである。特にエストロゲンの作用には生殖器、乳房、体温、骨、循環器・脂質代謝、皮膚、精神面へのすばらしい働きがあり、女性が生き生きとした日常生活が行えるのもエストロゲンの作用が大きく影響している。女性のライフサイクルはエストロゲンの分泌量の推移から小児期、思春期、成熟期、更年期、老年期の5つに分けられる。

小児期を経て、性が目覚める思春期になると、卵巣の働きが活発になり月経が発来する。女性ホルモンの分泌は20～30歳代に最高に安定し性成熟期を迎える。卵巣が老化するに従って、女性ホルモンの分泌は減りはじめ、40歳代半ばから急速に減少し、閉経をむかえる。これが更年期と呼ばれている。更年期を過ぎるといわゆる老年期と呼ばれる時期に入る。卵巣機能は完全に停止し、女性ホルモンは副腎からわずかに分泌され続け低いレベルで安定し更年期の変調もおさまる。

(3) 更年期と更年期障害の違い

更年期と更年期障害は異なる。更年期は誰にも訪れるが、更年期障害は更年期にあらわれる、自律神経失調症を中心とした様々な症状の集まり(症候群)をさしている。これらには日常生活に支障をきたすほど症状が強い場合もある。したがって、誰もが更年期障害(症状)を経験するわけではない。症状が軽い人、全く症状を感じない人もいる。なぜ、人によってこのような差があるのだろうか。それは更年期の症状をもたらす要因が性ホルモンの減少という肉体的変化だけでなく、身体的要因(その人の体質、加齢による変

化) 心理的要因(性格) 環境要因(家庭・職場環境、ストレスの有無)などが大きく関係してくるからである。

3. 更年期の不定愁訴と特徴

(1) 更年期は先ず月経異常からはじまる。

一般的に39～40歳では正常月経であったものがホルモンが減少し始める40歳代後半より月経周期の軽い乱れがおこってくる。それに伴い排卵予定日前の牽糸性粘液の減少、全身掻痒感、口内乾燥、めまい、おりものの異常増加・外陰部掻痒と浮腫感(3年位続く)等次々と症状が発現してくる。閉経1年位前になると月経周期は更に不規則となって、ついに閉経にいたる。

(2) ここで注目すべきは、閉経後にも不定愁訴が出現することである。すなわち、つよいホットフラッシュ(のぼせ、顔面紅潮) 高脂血症、骨量減少、尿失禁、性欲減退、性交痛などが出現することである。骨量減少は閉経後10年以内に約20%の減少がみられる。それに伴い下肢の関節痛や腰痛が発現してくる。

(3) 更年期症状(不定愁訴)の特徴として、i) 通常複数であられる。ii) 突然に発現する。iii) 季節・天候・家族関係等に影響する。iv) 時期によって愁訴の内容・数・程度が変動することがあげられる。

(4) 更年期は様々な症状が多発してくるため、更年期症状なのか否か、他の病気との鑑別が必要になる。定期検診で区別しながら、不安を除去して乗り越えて行くことが重要である。特にガンとの鑑別、高脂血症や骨粗鬆症の早期対応には心がけたいものである。また、閉経後の年齢によって症状の種類が異なるが、性交痛、動脈硬化、骨粗鬆症などは女性にとっては長期間にわたる最も辛い障害となる。これらの進行を如何に最小限に食い止めていくかは、個人の努力、生き方にかかわってくるといえよう。

4. 女性と類似点の多い男性の更年期

男性では、加齢に伴う男性ホルモン(テストステロン)の減少はあるものの、女性に相当するような劇的変動は見られない。しかし、テストステロンのうち血中総テストステロンは60歳位までは殆ど減少しないが、血中遊離テストステロンは20歳代をピークに年齢と共に減少してくるが、個人差は大きい。熊本(1994)による男性更年期の不定愁訴の調査では、40歳代後半～50歳代の男性に抑鬱や不眠などの精神・神経症状を訴える人が多く、症状の強い人ほど性機能の

低下傾向が著しいことが明らかにされている。実際、筆者の1991年の男性(45～64歳)を対象とした更年期症状の調査でも、第1位は「勃起能力の低下」(70.3%)であった。このように男性更年期の1つのサインは、性機能の低下と見ることができよう。これに加えて外的刺激(ストレス)を受けることにより男性も女性と同じように自律神経が刺激され「失調」をおこす。男性のストレスの大きいものといえば、仕事、仕事を通じた人間関係、そして家族関係であろう。

以上、女性の場合はホルモン減少・欠落という内的なものが50歳前後に集中し、期間が短いので症状の大合唱になりやすい。男性の場合はホルモンの減少はゆったりで45歳で現れる人もいるし、60歳でなる人もいる。ただ女性に比べ外的刺激(ストレス)の影響は強いが、症状の大合唱にはなりにくい。

5. 更年期を楽しく乗り越えるために

平成2年に行われた総務庁長官官房老人対策室が行った「長寿社会と男女の役割・意識」調査(男:1030人、女:1278人)で、「老後に大切なこと」に対する回答の男女共に1位は「健康であること」、2位は「良好な夫婦関係の維持」であった。このように健康に老いることの期待への鍵を握るのは更年期の生き方(乗り越え方)にあると考えられる。

(1) 加齢に向けての自己の再形成への取り組み

加齢による更年期症状を、より人間らしく、その人らしく、出来るだけ不幸な状況を少なくして乗り越えて行くには、中年期の自我同一性再体制化プロセス(岡本, 1985)の活用は1つの方法である。この過程は4段階に分割されている。

i) 第1段階: 身体感覚の変化の認識に伴う危機期(ショック期)。ii) 第2段階: 自分の再吟味と再方向づけへの模索期。iii) 第3段階: 軌道修正・軌道転換期。iv) 第4段階: アイデンティティ再確定期である。

まずは加齢現象を受け入れ、そして自分を観察し、自分の変調の傾向がわかってくると、それに軌道修正を加えて適応し、安定感を得ていく取り組み方をモデル化したものである。

このモデルは、上述のように先はどうなるという4段階の過程を知ることにより、荒れ狂うホルモン環境からくる症状をうまく乗り越える示唆を与えてくれると言えよう。

(2) 豊かな性の創出

男性と女性の性の違いについては、お互いに理解

を深めないで更年期以降の性生活はうまくいかない。幸せな性は若い時はホルモンに影響される。しかし、中高年になるとホルモンの減少・欠落への対応は精神(愛)に影響される。かくして、加齢になればお互いの身体的理解と「愛」がなければ男性・女性共に豊かな性は期待出来ないということ自分の体調や自然から学ぶことが大切である。そして、お互いが性について語り合うきっかけを作り、性へのこだわりをすてて、互いにどうすれば快いかを伝え合い、受け入れ合っていけたら老いることが楽しくなるのではないだろうか。

(3) 日常生活の工夫

i) 喜び上手

小説家の五木寛之の更年期対策は「喜び上手」になる工夫であった。

彼は、1日1回喜ぼうと誓い、決心し、そして男性更年期をのりこえた。彼の喜びの例をあげると、「今日、新幹線の窓際の席に座ったので、富士山が真正面に良く見えた。嬉しかった」「デパートで買ったボールペンの書き心地が実に良い。とても嬉しい」等々。そして、「喜ぶ」ことは1つの習慣になり、更年期の季節はいつの間にか通過したという(五木, 1997)。身の回りの一見小さな出来事を肯定的に捉えて感動する生き方である。良いと思ったことは即実行に移す努力をしたいものである。

ii) 感性をフルに利用する生き方

目で美しいものを眺め、すばらしい音楽を聞き、おいしいものを舌で味わうように、残る人生を楽しみたいと狂ったように国内・国外旅行を楽しんでいる2人の友人がいる。この2人はレジャーを楽しむために健康でなければならないし、友人・家族も大切にしないと旅行が出来ないという生き方である。このように自分に合った生きる目標(自己実現)を何か1つ持つことこそ更年期を乗り越えるキーポイントであろう。

参考文献

- 五木寛之(1997). 生きるヒント. 東京: 文化出版局.
岡本裕子(1985). 中年期の自我同一性に関する研究. 教育心理学研究, 33.
熊本悦明(1994). 男性の更年期. 日本健康科学学会誌, 10(3), 155-161.

著者連絡先

〒870 1201
大分県野津原町廻栖野 2944 - 9
大分県立看護科学大学
母性看護学・助産学研究室
宮崎 文子
miyazaki @oita-nhs.ac.jp