

## 第 19 回旭川市医師会女性医師部会市民講演会（WEB 開催） 『月経困難症・子宮内膜症』

旭川市医師会女性医師部会

副部会長 宮 本 晶 恵



ている男性にも是非聞いていただきたい内容です。WEB ですので、男性が月経に関する知識を得る貴重な機会と思います。

このように WEB 開催のメリットはありますが、会場で質問をうけたり、アンケートをいただくことができなかったのが残念です。コロナ禍が収束したときには、また、会場での市民講演会を開催したいと考えております。

旭川市医師会女性医師部会市民講演会は、2003 年から毎年、市民の方にむけての講演会を企画して開催してまいりました。会場には多いときは 300 人以上の方がいらして下さっておりました。けれども、コロナ禍により、2020 年度の講演会は中止し、2021 年度は、WEB で第 18 回旭川市医師会女性医師部会市民講演会、テーマ「乳がん」を開催することができました。旭川市医師会のホームページに掲載し、4 ヶ月間に 337 回の閲覧していただくことができました。今年度もまだ大規模な対面での講演会はむずかしいと判断し WEB 開催としました。テーマは、WEB 開催のメリットをいかして、すこし相談しにくいことをとりあげようと、多くの女性が悩むことが多い「月経に関すること」にいたしました。NTT 東日本札幌病院産婦人科部長 寺本 瑞絵先生から「月経困難症・更年期症状から女性の健康を考える」というご講演をしていただきました。毎月やってくる月経ですが、生涯では経験する総回数は、50 年前の女性が 50 回程度であったものが、初潮年齢がはやまり妊娠回数減少などから現代の女性は 450 回にもおよび、9 倍以上に増加しているとのこと。月経に関連する辛い症状は、非常に高率であり、その症状もさまざまです。月経に関する正しい知識とそれに関連する辛い症状への対応方法、治療法をご講演してくださいました。薬物治療として、いわゆる低用量ピルは、種類も増え、その人にあった使いわけができるようになってきているそうです。今回のご講演は、女性だけではなく、女子生徒やご自分のパートナー、同じ職場で働く女性など様々な機会、女性と接し



# 月経困難症・更年期症状から 女性の健康を考える

N T T 東日本札幌病院 産婦人科

寺 本 瑞 絵



## 【はじめに】

女性のQOLに焦点を当て、性成熟期に影響のある月経困難症をはじめとした月経随伴症状ならびに、誰もが通る時期である更年期に起こる症状などについて、女性医学の観点から述べたい。戦前の日本人女性の平均寿命は約50歳であり、また多産のため、生涯月経回数は50回程度であったと見積もることができる。一方、現代女性は、出産回数約1.3回、初経の低年齢化、キャリア等による結婚出産年齢の上昇、生活習慣の欧米化などの変化もあり、生涯月経回数は約450回と、一世紀前の約9倍に増加した。それに伴い、女性特有の疾患の増加がみられる。今回は、多様化するライフスタイルやキャリアを有する現代女性における、思春期・性成熟期～更年期の実際、対策、ヘルスケアサポートについて述べる。

## 【月経随伴症状】

74%の女性は、月経困難症、過多月経、月経前症候群(PMS)などの何らかの月経随伴症状を有すると報告される。月経困難症は、機能性と器質性に分類される。機能性月経困難症で見られる腹痛、嘔気、腰痛、下痢などの症状は、プロスタグランジンとその代謝物質が体循環に流入することに起因する。一方、器質性月経困難症の原因としては、子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などが挙げられる。中高生では、月経困難症は学校欠席回数、学業成績、日常生活のQOLなどに影響する。また、就労女性において、経産省の報告によると、月経随伴症による1年間の社会経済負担は6800億円を超えると試算され、中

も労働損失はその内の71.9%、4,911億円に上る。女性の健康課題へ対応し、女性が働きやすい社会環境の整備を進めることが、生産性や企業業績向上に結び付くと報告される。器質性月経困難症の代表的疾患である子宮内膜症は、手術後も再発しやすく、不妊症や産科合併症、悪性腫瘍、心血管系疾患、骨粗鬆症など様々な病態を呈する疾患である。また、子宮内膜症は、人間関係、特にパートナー、友人、家族との関係に悪影響を与えうる。月経随伴症状、子宮内膜症の治療には低用量エストロゲンプロゲステン製剤(LEP)が有効であり、近年では連続投与やフレックス投与が選択されることも多い。PMSの対応としては、生活習慣の見直しも重要である。女性医学の観点からは、月経困難症や子宮内膜症には、現在生じている疼痛などの症状への対応のみならず、健康や日常生活に関連したQOL、労働生産性や、アドヒアランスに留意し、その先に起こりうる疾患、メンタルヘルスケアなど、患者の現状・将来を見すえた治療を考える必要がある。

## 【更年期・更年期障害について】

閉経を中心とした前5年、後5年を合わせた10年間を更年期という。更年期は、誰もが経験する時期であり、更年期症状は『更年期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』、更年期障害は『更年期症状の中で日常生活に支障を来す病態』と定義される。つまり、ホットフラッシュが出現しても、日常生活に支障が無ければ更年期症状ではあるが、障害ではない。また、月経困難症や過多月経に悩んでいた女性にとっては、閉経は福音になりうる。

女性の57%が更年期症状を経験し22%が更年期障害を経験すると報告される。症状の種類は80種類と多岐にわたる。ホットフラッシュが症状として有名であるが、実は日本人では、疲れやすい、肩こりなどの症状が多い。

日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」2018によると、更年期症状や更年期障害によって、仕事のパフォーマンスが半分以下になったと回答した人は46%であった。更年期症状の数が多いほど、職場でのパフォーマンスの低下を認め、また、症状の数が多いほど、家族の介護や、運動不足、慢性的な健康問題や仕事関連のストレスを抱えている傾向が強いと報告される。

更年期障害の要因の主たるものは、卵巣機能の低下であるが、加えて様々な心理・社会的影響や、元々の身体的・体格的素因により症状が出現する。更年期には、子供の自立や夫婦関係の問題、定年、介護、親しい人の病気の受容や解決を余儀なくされることが多く、心理・社会的に不安定で、ストレスを受け

やすい時期である。

更年期以降は、エストロゲンの低下により、骨粗鬆症、高脂血症（→脳梗塞、心筋梗塞）、抑うつ症状、軟骨・筋肉量低下、尿失禁、子宮下垂などの様々な疾患を招きうる。特に、寝たきりの原因となる骨量の低下や、高脂血症は、更年期からのヘルスケアが重要である。

一般に更年期外来では、問診、診断・総合的評価、鑑別診断を行ったのち、治療を開始する。治療は、患者の希望や症状により、ホルモン補充療法（Hormone Replacement Therapy：HRT）、漢方、向精神薬などの薬物療法や、心理療法（カウンセリング、認知行動療法）、食事・運動療法などを行う。その他、エクオールなどのサプリメントも有効である。

HRT は、ホットフラッシュ、気持ちの落ち込みなど幅広い更年期症状の治療や、骨粗鬆症の治療・予防などに効果がある。

更年期症状・更年期障害に対しては、自分に合った適切な医療を利用することが重要であるが、更年期は変化のプロセスであると理解すること、また、何よりも、閉経以降 40 年の人生を見据えた、持続可能な生活習慣の改善・セルフケアは必須である。

#### 【まとめ】

女性ホルモンに左右される月経随伴症状、更年期障害は、個々人のみならず、女性を取り巻く社会全体に影響を与えうる病態である。女性の QOL の維持、多様性への対応として、過去・現在・未来を含んだ時間軸に沿った、長期的、包括的、かつ予防的な健康管理が今、望まれている。

