

ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS





女と男の
更年期障害



相談受付中

6月27日 放送

女と男の
更年期障害



FAX 03-5454-9001

ホームページ www.nhk.or.jp/kenko/



ここが聞きたい!

名医にQ今日のメニュー

ここが聞きたい!

- 女性更年期障害・どんな症状が出るの? ●
- 女性更年期障害・どうしたらいいの? ●
- 男性更年期障害ってなに? ●

マルチオピニオン

～何でわかってくれないの?～

女性更年期

始まる時期 40代半ば(閉経期)

期間 約10年間

主な症状 ほてり・のぼせ・うつ

男性更年期

始まる時期 40代～60代

期間 数か月～数年

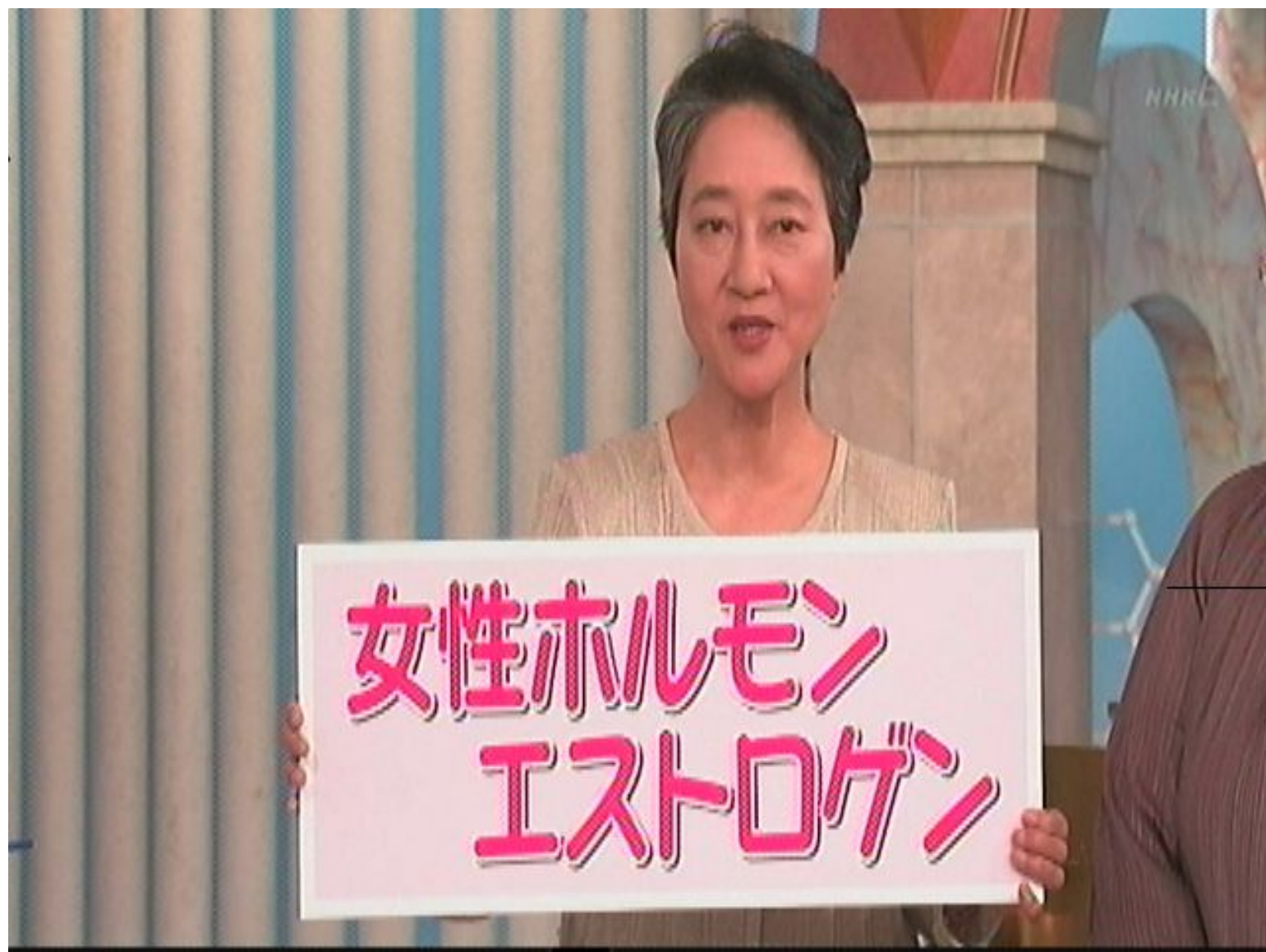
主な症状 どうき・ED・イライラ
（勃起障害）



藥物療法

天野 惠子

野中東晴会静風莊病院特別顧問





精神・心理療法

加茂 登志子

東京女子医科大学附属女性生涯健康センター所長

nhkE

男性更年期障害

石藏 文信

大阪大学大学院 准教授

ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



女性更年期障害
どんな症状が
出るの?





100%





more

To: パパ
From: ヨウコ

今日もダメ…
何もできない。
もうダメ…









ヨウコさん(48)の状態

症状

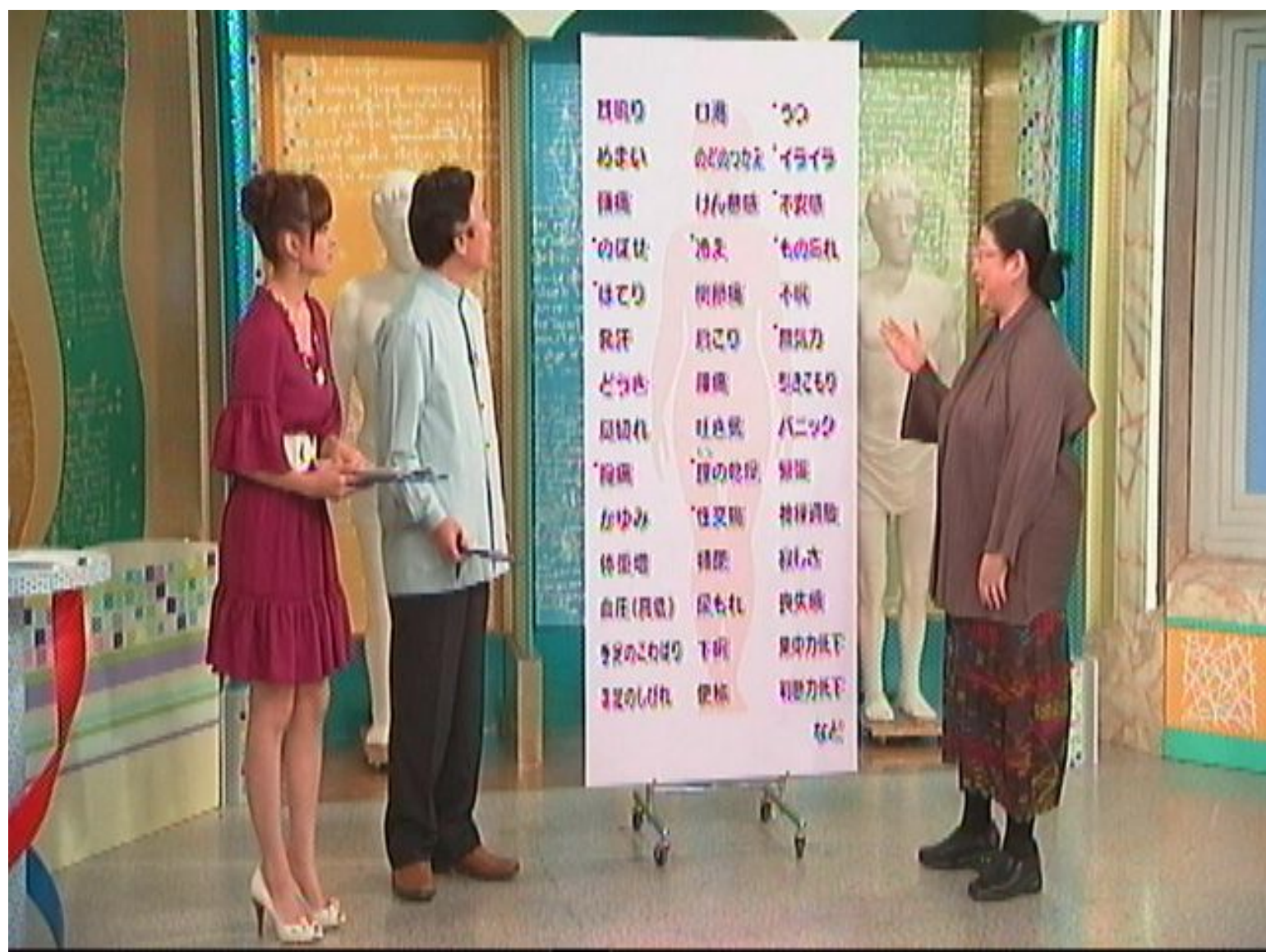
冷え・めまい

胸痛・落ちこみ

検査では「異常なし」

自分では気づかず

NNKE



耳鳴り

口渇

• うつ

めまい

のどのつかえ

• イラ

頭痛

けん怠感

• 不安

• のぼせ

• 冷え

• もの

• ほてり

関節痛

不眠



めまい

のどのつかえ

イライラ

頭痛

けん怠感

不安感

• のぼせ

• 冷え

• もの忘れ

• ほてり

関節痛

肩こり





口渇

• うつ

のどのつかえ

• イライラ

けん怠感

• 不安感

• 冷え

• もの忘れ

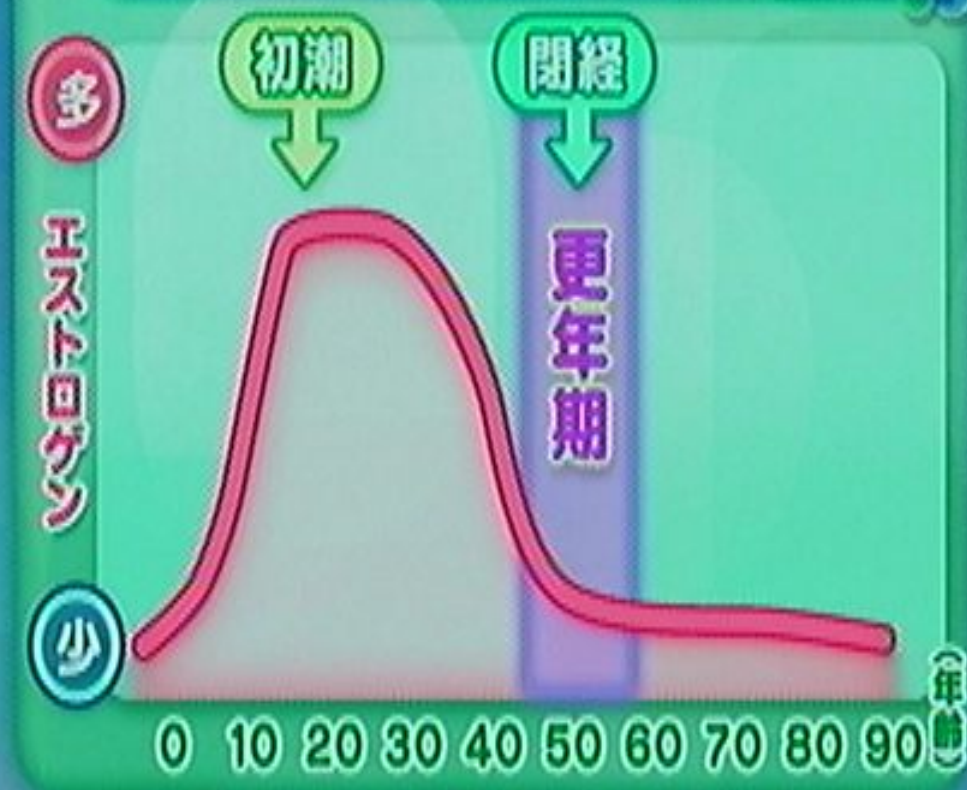


女性更年期障害の原因

● エストロゲンの減少 ●

● 心理・社会的要因 ●

女性ホルモン(エストロゲン)の量





脳

エストロゲンの働き

心
記憶
自律神経

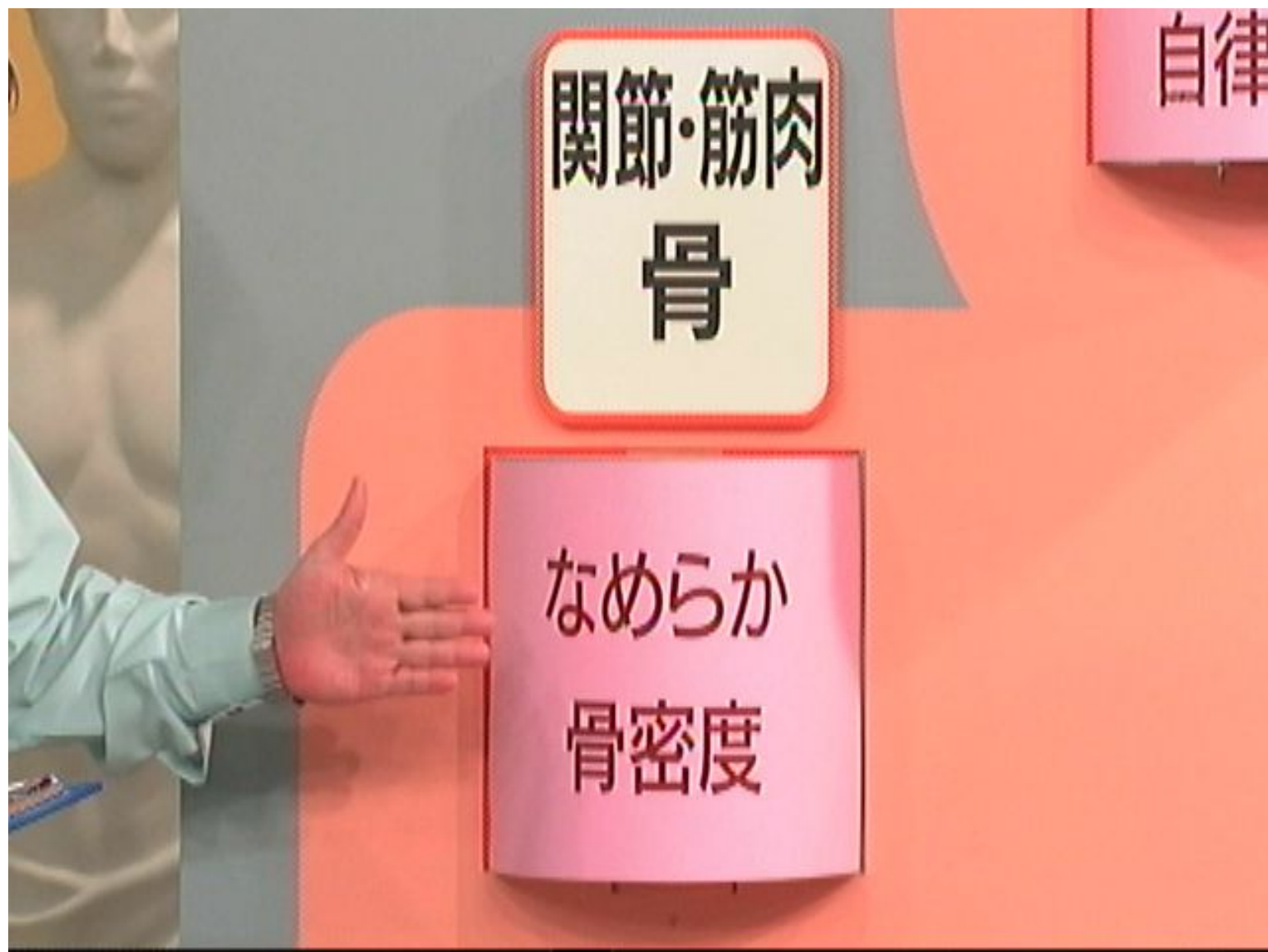
筋・筋肉

心

関節・筋肉
骨

自律

なめらか
骨密度



皮膚
粘膜

保湿
コラーゲン

卵

記憶
自律神経

心臓
血管

エストロゲンの働き

血管拡張
しなやか

エストロゲンの働き

内分泌
代謝

インスリン
脂質

卵巣

NHK E



ヨウコさん(48)の状態

症状

冷え・めまい

胸痛・落ちこみ

検査では「異常なし」

自分では気づかず

心理社会的要因



ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



女性更年期障害
どうしたら
いいの?

女性更年期障害の治療



ホルモン補充療法



漢方（東洋医学）



抗うつ薬・抗不安薬・睡眠薬



心理療法

など

副作用 乳がんの発症率!

服用なし



0.08%

服用あり
(5年以上)



0.11%





漢 方

NHK E

とう き しゃく やく さん

当帰芍薬散

冷え性・むくみ

か み しょうようさん

加味逍遙散

イライラ・不安

けい し ぶくりょうがん

桂枝茯苓丸

のぼせ・ほてり

うつなどへの対処

薬物療法

➡ 更年期が原因のうつ
(エストロゲン)

➡ いわゆるうつ病
(セロトニン・ノルアドレナリン)

心理療法



ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



男性更年期障害

ってなに？







妻 48歳・主婦
由美子さん



今月もほとんど休んでないよ



おれは
要領も悪いし仕事も遅いから



人の3倍は仕事するんだって
自分で決めてるんだよ

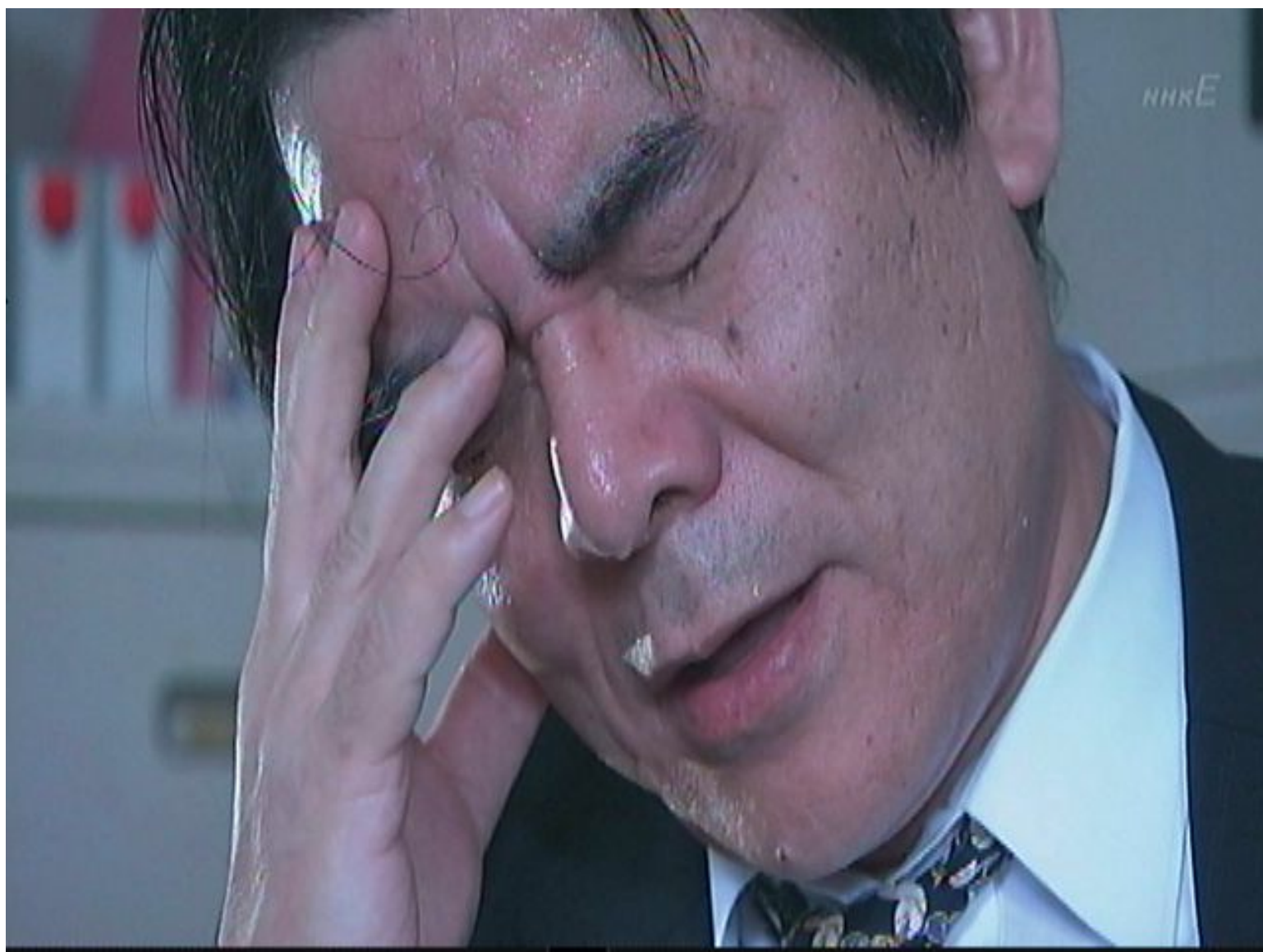
症状が出始める



NHK E

どうき

思慕しき



nhkE

症状は次第に悪化



NHK E

何かヘン？
様子がおかしい
何かヘン？
様子がおかしい
何かヘン？
様子がおかしい

何かヘン？様子がおかしい

50J01A11?
 様子がいまかしへ
 目がい... しててさ。
 気力がいまかしへ

目がくさってる 気力がない



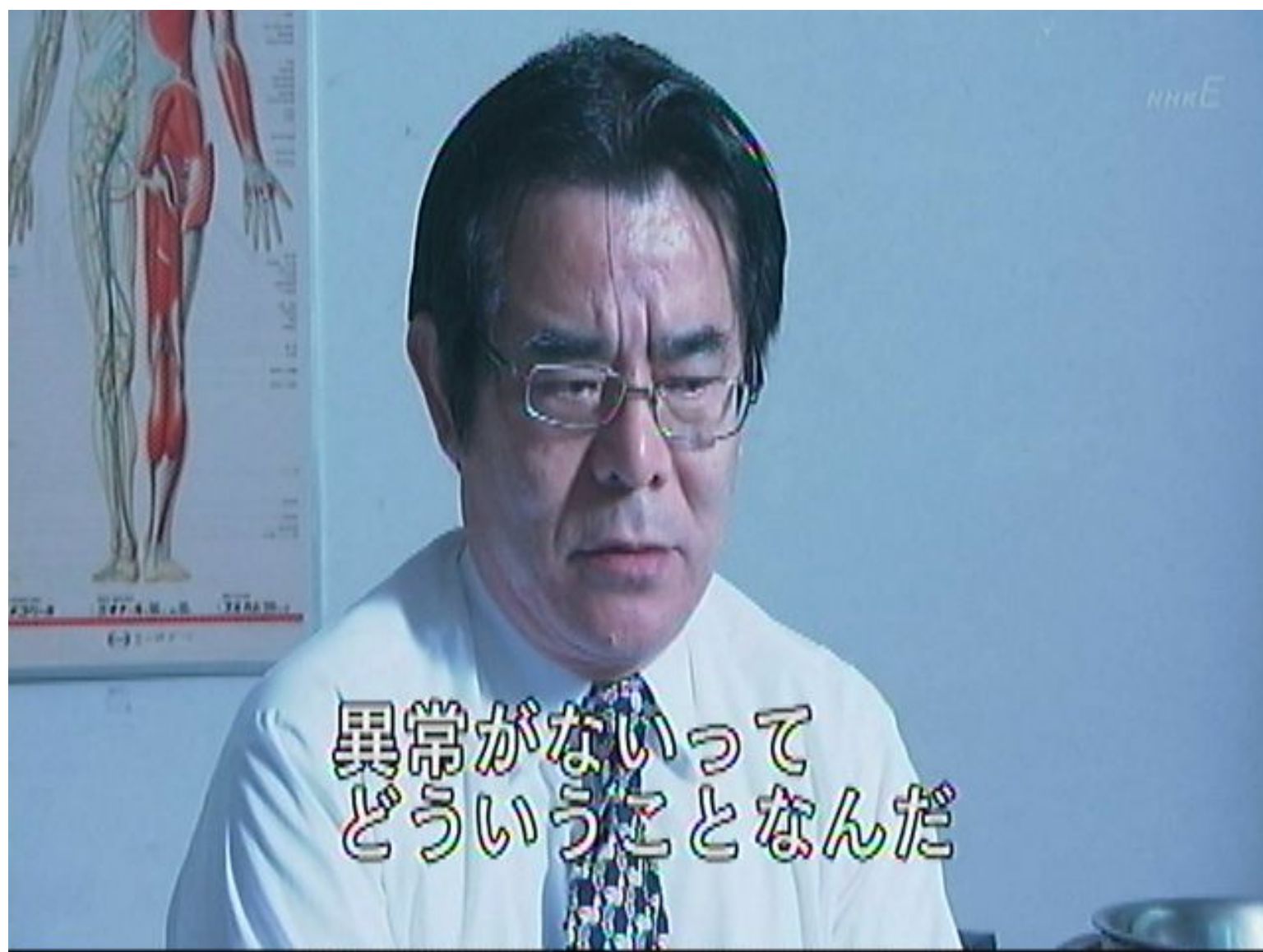
表情がない

うつろ









異常がないって
どういうことなんだ



新たな症状



妻の日記

実物

切れる

妻の日記

実物

レ 逆ギレ

レ っく

逆ギレ

キレる

と又に分れて

人間も物も居場所ない
キレる

人間も物も居場所ない
キレる

NHK E

朝起きられなくなる







会社・・・辞めたいんだ・・・



マコトさん(50)の状態

症状

耳なり・どうき・息苦しさ
キレやすい・うつ

検査では「異常なし」

仕事熱心・まじめ





マコトさん(50)の状態

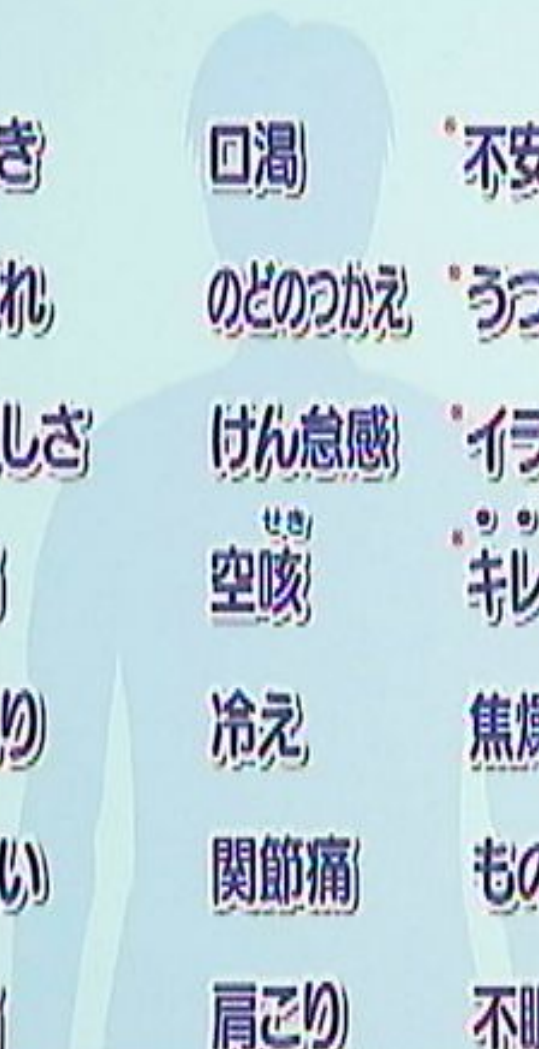
症状

耳なり・どうき・息苦しさ
キレやすい・うつ

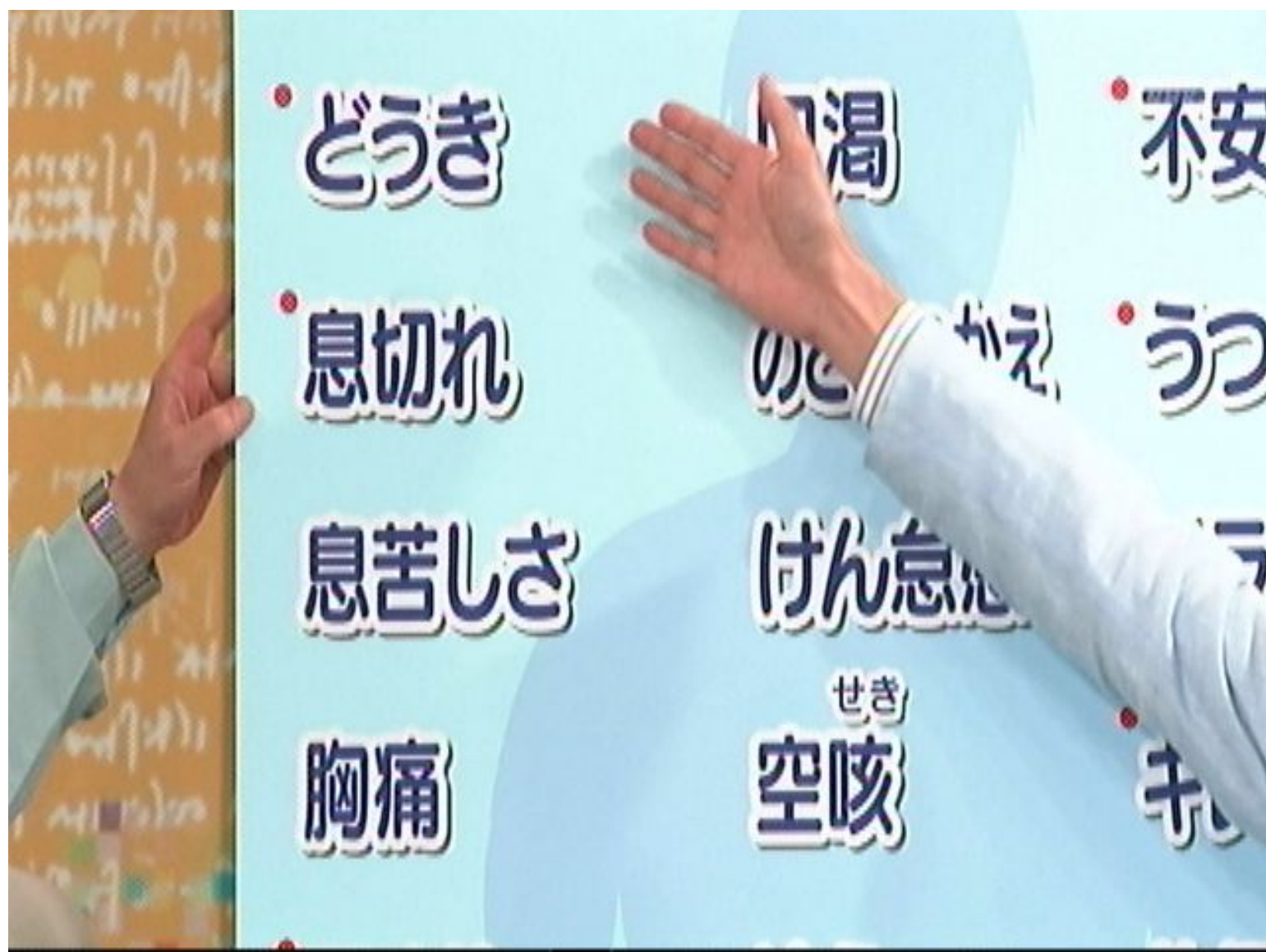
検査では「異常なし」

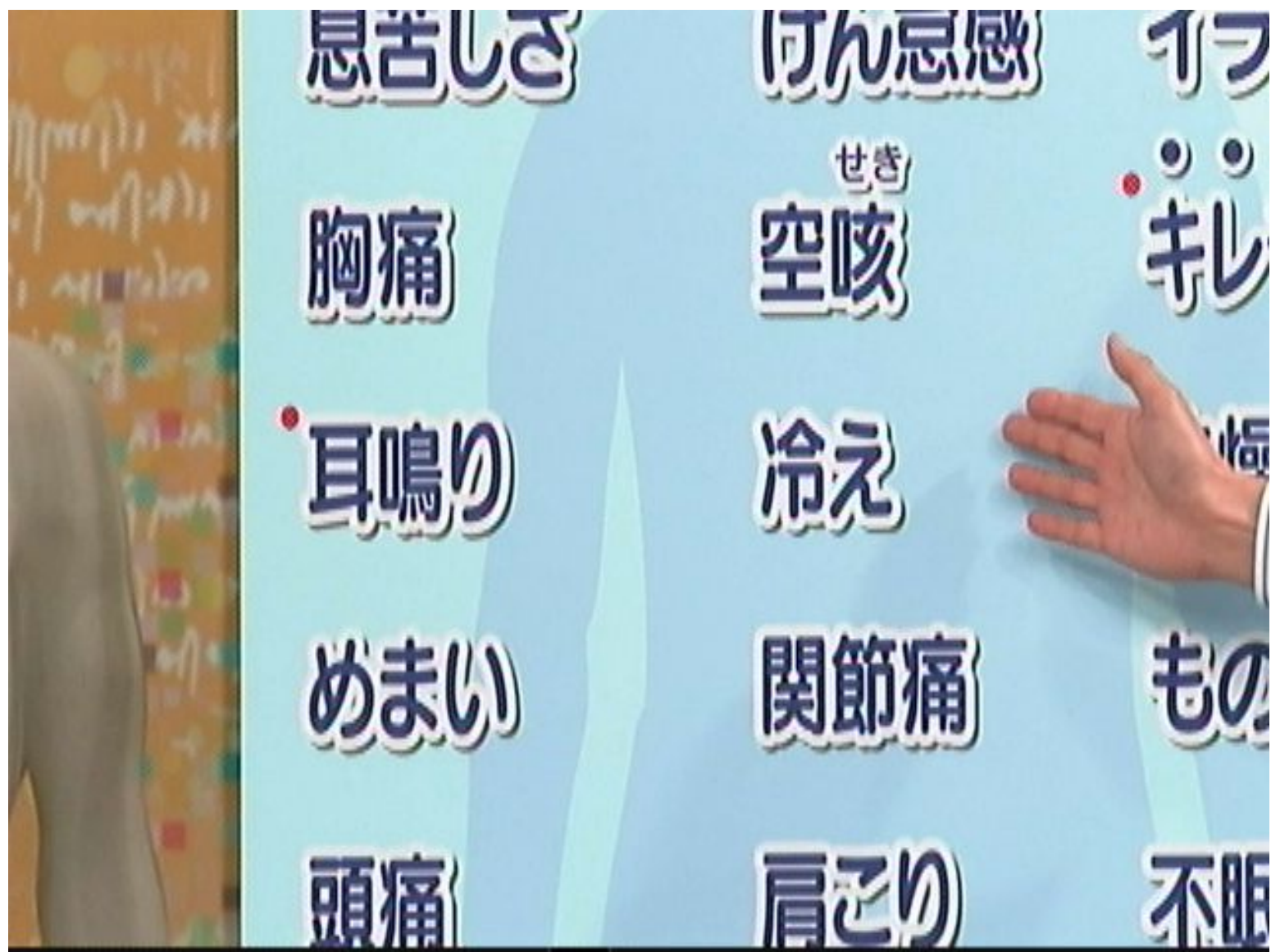
仕事熱心・まじめ





・ <u>どうき</u>	<u>口渇</u>	・ <u>不安感</u>
・ <u>息切れ</u>	<u>のどのつかえ</u>	・ <u>うつ</u>
<u>息苦しさ</u>	<u>けん怠感</u>	・ <u>イライラ</u>
<u>胸痛</u>	^{せき} <u>空咳</u>	・ ^{〇〇} <u>キレやすい</u>
・ <u>耳鳴り</u>	<u>冷え</u>	<u>焦燥感</u>
<u>めまい</u>	<u>関節痛</u>	<u>もの忘れ</u>
<u>頭痛</u>	<u>肩こり</u>	<u>不眠</u>







口渇

不安感

のどのつかえ

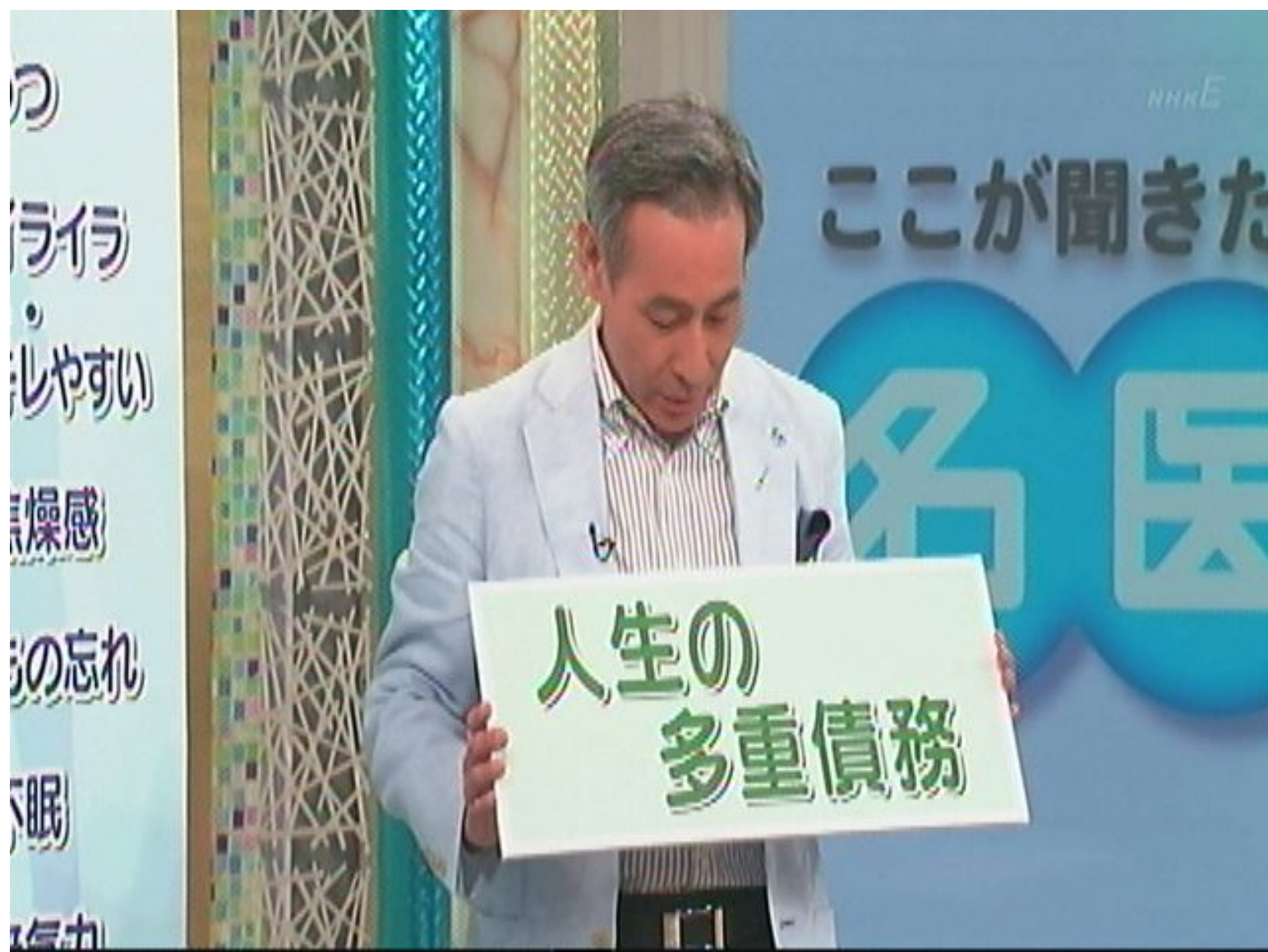
うつ

けん怠感

イライラ

せき
空咳

キレやすい



男性更年期障害

診断

他の病気をチェック

治療

薬物療法

カウンセリング

• とうき

• 息切れ

息苦しさ

胸痛

• 耳鳴り

悪循環

せき
空咳

冷え

• 不安感

• うつ

• イライラ

• キレやすい

焦燥感

• とうき

• 不安感

• 息切れ

• うつ

息苦しさ

• イライラ

胸痛

• • せき
• • しやすい

• 耳鳴り

抗うつ薬

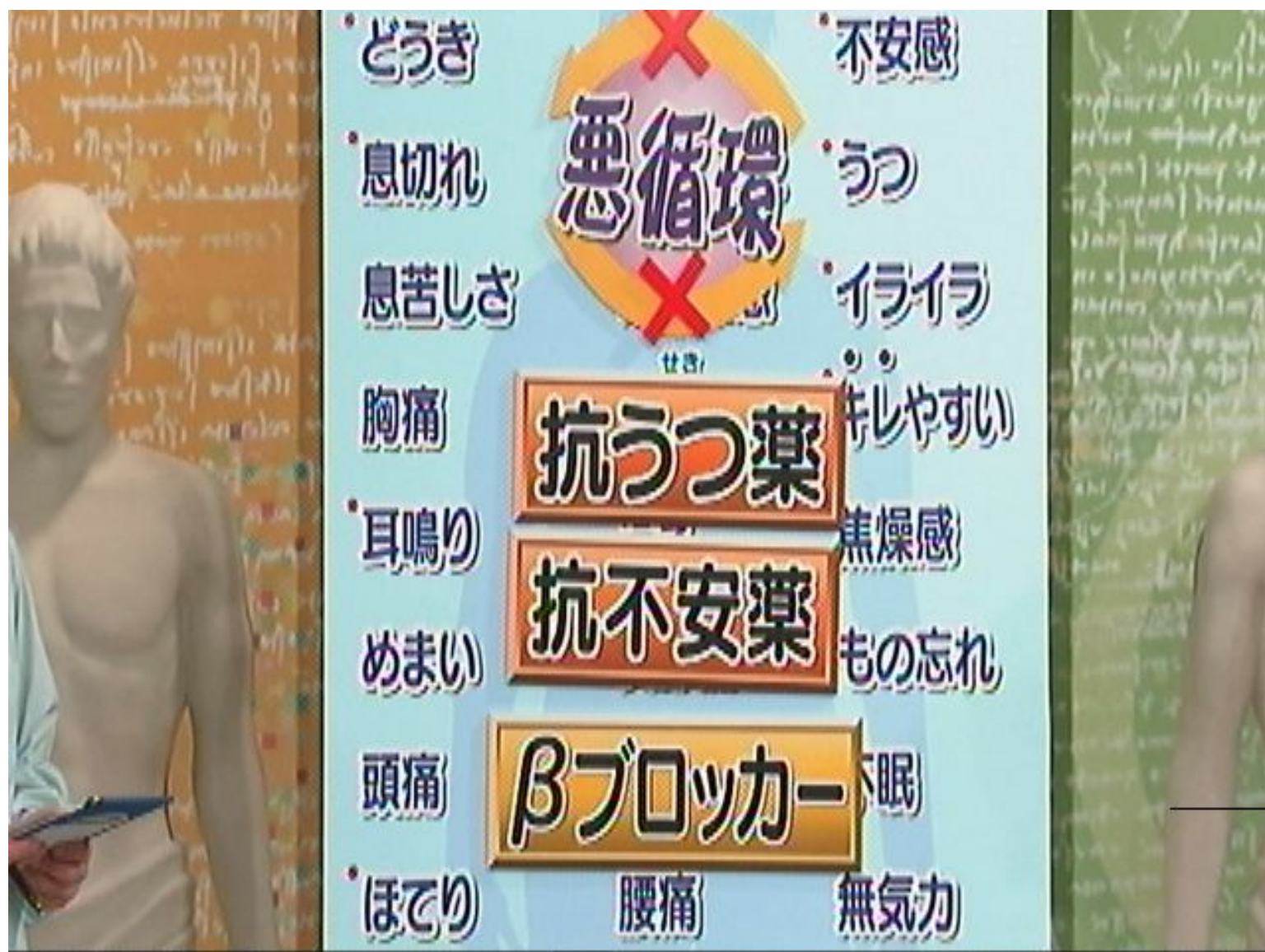
焦燥感

せき

The infographic features a central blue circle with a yellow border and two red 'X' marks. Inside the circle, the text **悪循環** (Vicious Cycle) is written in large, bold, black characters. Surrounding the circle are various symptoms, each preceded by a red dot. Below the circle are two orange rectangular boxes with black text, representing treatments. A hand in a white lab coat is shown holding the bottom box. The background is light blue with faint, illegible text on the left and right sides.

悪循環

• とうき
• 不安感
• 息切れ
• うつ
• 息苦しさ
• イライラ
• 胸痛
• せき
• 耳鳴り
• 抗うつ薬
• めまい
• 抗不安薬
• 焦燥感
• もの忘れ



どうき 不安感
息切れ うつ
息苦しさ イライラ
胸痛 抗うつ薬
耳鳴り 抗不安薬
めまい βブロッカー
頭痛 自律訓練法
ほてり 発汗

悪循環
抗うつ薬
抗不安薬
βブロッカー
自律訓練法

不安感
うつ
イライラ
めまい
もの忘れ
無気力
引きこもり

めまい
もの忘れ
無気力
引きこもり



心療内科 あるいはよく話を
聞いてくれそうなかかりつけ医



マルチオピニオン



妻 49歳



夫 53歳



A woman with short dark hair and glasses is lying in a bed, looking upwards. She is wearing a purple long-sleeved shirt. The background shows a window with sheer curtains. A semi-transparent white box with a purple header and colored text is overlaid on the image.

妻の症状

けん怠感

関節痛

気持ちの落ち込み



結構 気持ちも落ち込んで来て



もしかしたら更年期障害かな
って思っているの





更年期障害の悩み
夫編

夫の症状

無気力
落ち込み
会社を休みたい





なに子どもみたいなこと
言ってるの？

ローンも学費もあって
たいへんなんだから！

NHK E

何で分かってくれないのかな...



症状緩和
夫婦のすれちがい解消



藥物療法

天野 惠子

野中東睦会静風莊病院特別顧問

歳

- ・無気力
- ・落ち込み

症状

- ・けん怠感
- ・関節痛
- ・落ち込み

妻 49歳

ホルモン補充療法

漢方

抗うつ薬

抗不安薬

心理療法

夫

53歳



- ・無気力
- ・落ち込み

症状

- ・けん怠感
- ・関節痛
- ・落ち込み

カウンセリング(夫婦)

抗うつ薬

β ブロッカー

自律訓練法

ホルモン

漢

抗

抗



- 無気力
- 落ち込み

症状

- けん怠感
- 関節痛
- 落ち込み



夫 53歳 	・無気力 ・落ち込み	症状	・けん怠感 ・関節痛 ・落ち込み	妻 49歳 
---	---	------------------	--	---

傾聴

更年期に関心を持って！
協力して！

が聞き



傾聴

つらそうだね

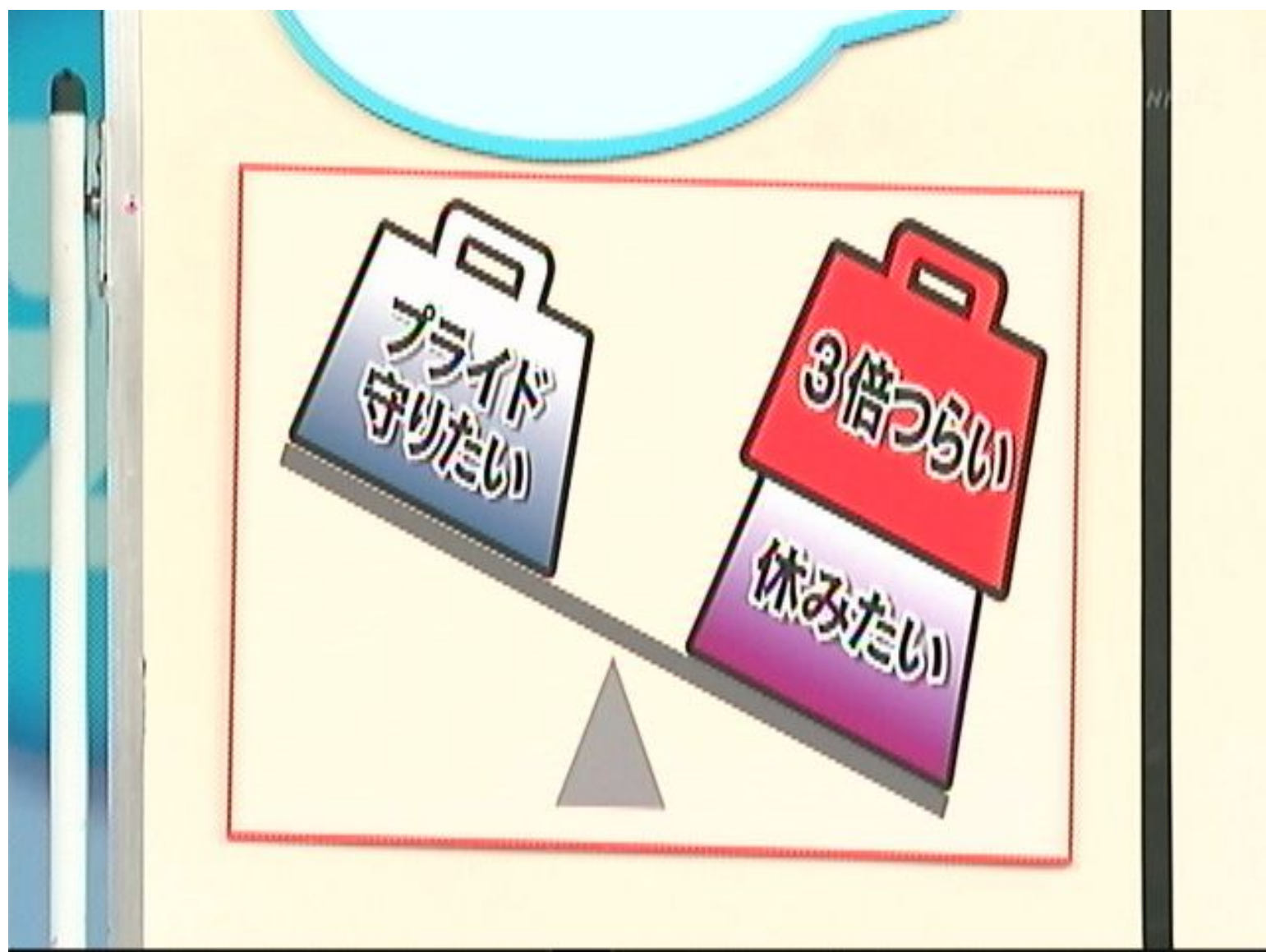
 夫 53歳	・無気力 ・落ち込み	症状	・けん怠感 ・関節痛 ・落ち込み  妻 49歳
--	--	-----------	---

傾聴

つらそうだね

更年期に関心を持って！
協力して！





傾聴

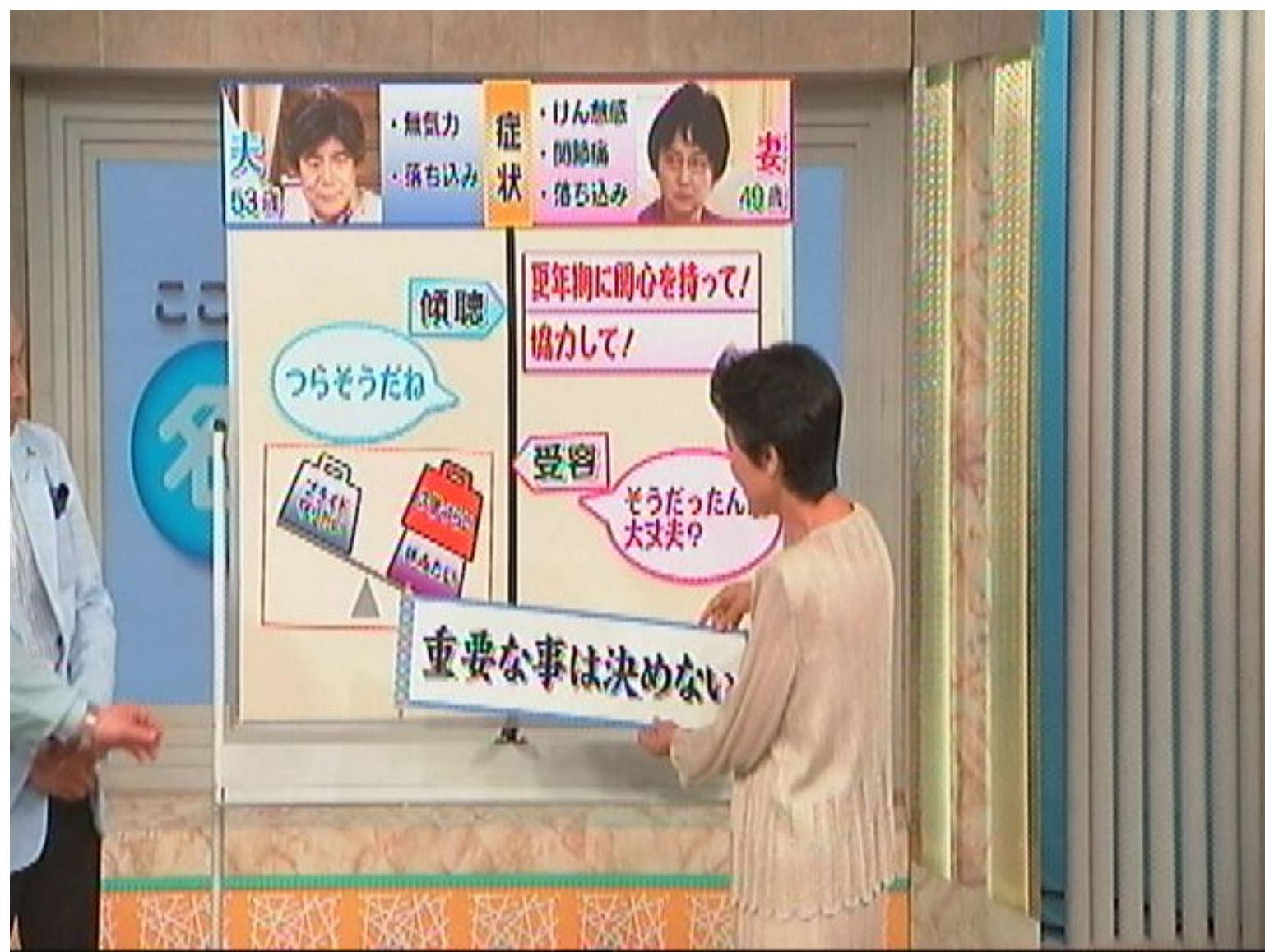
つらそうだね



更年期に関心を持って!
協力して!

受容

そうだったんだ
大丈夫?

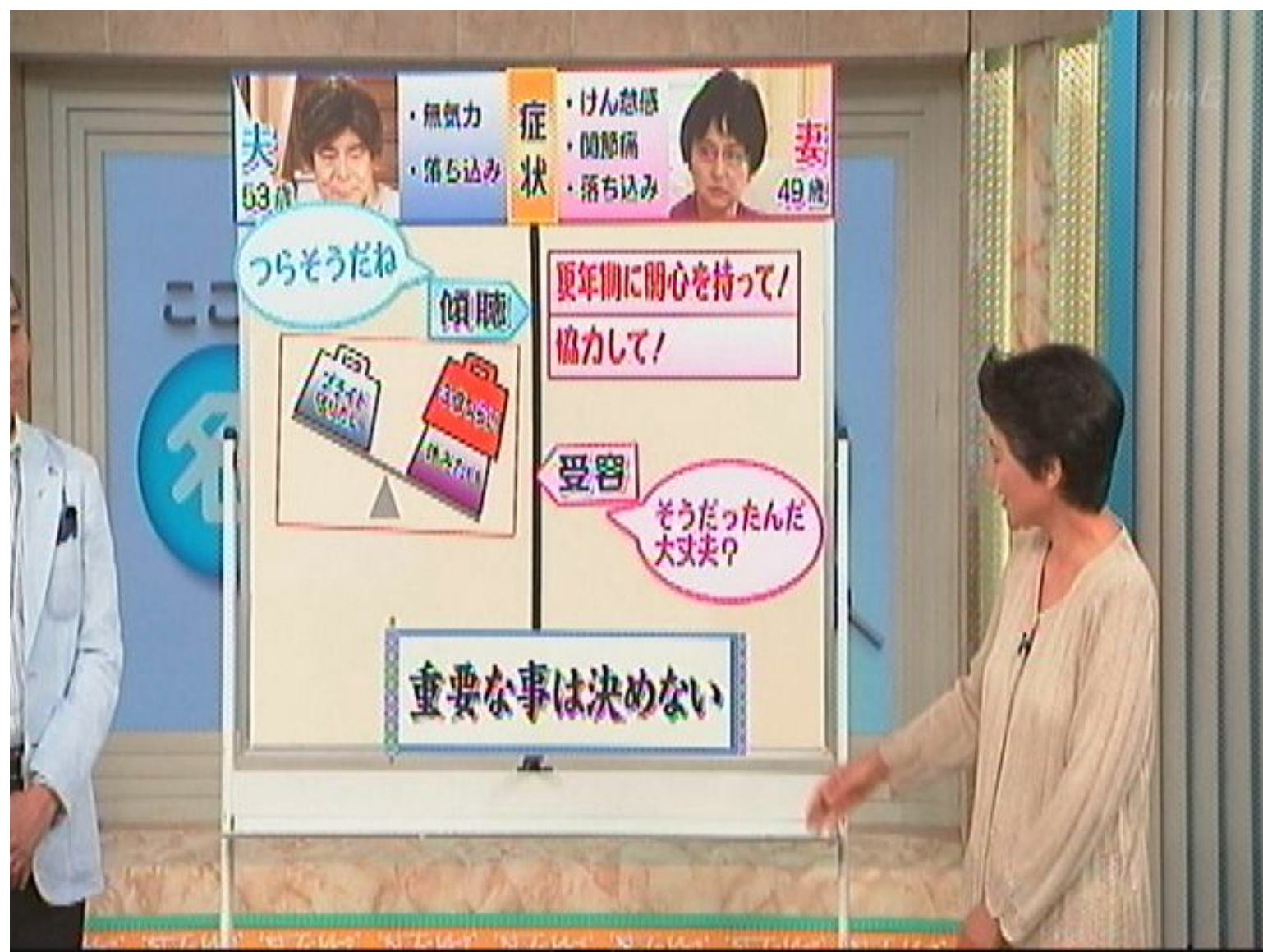


休みたい

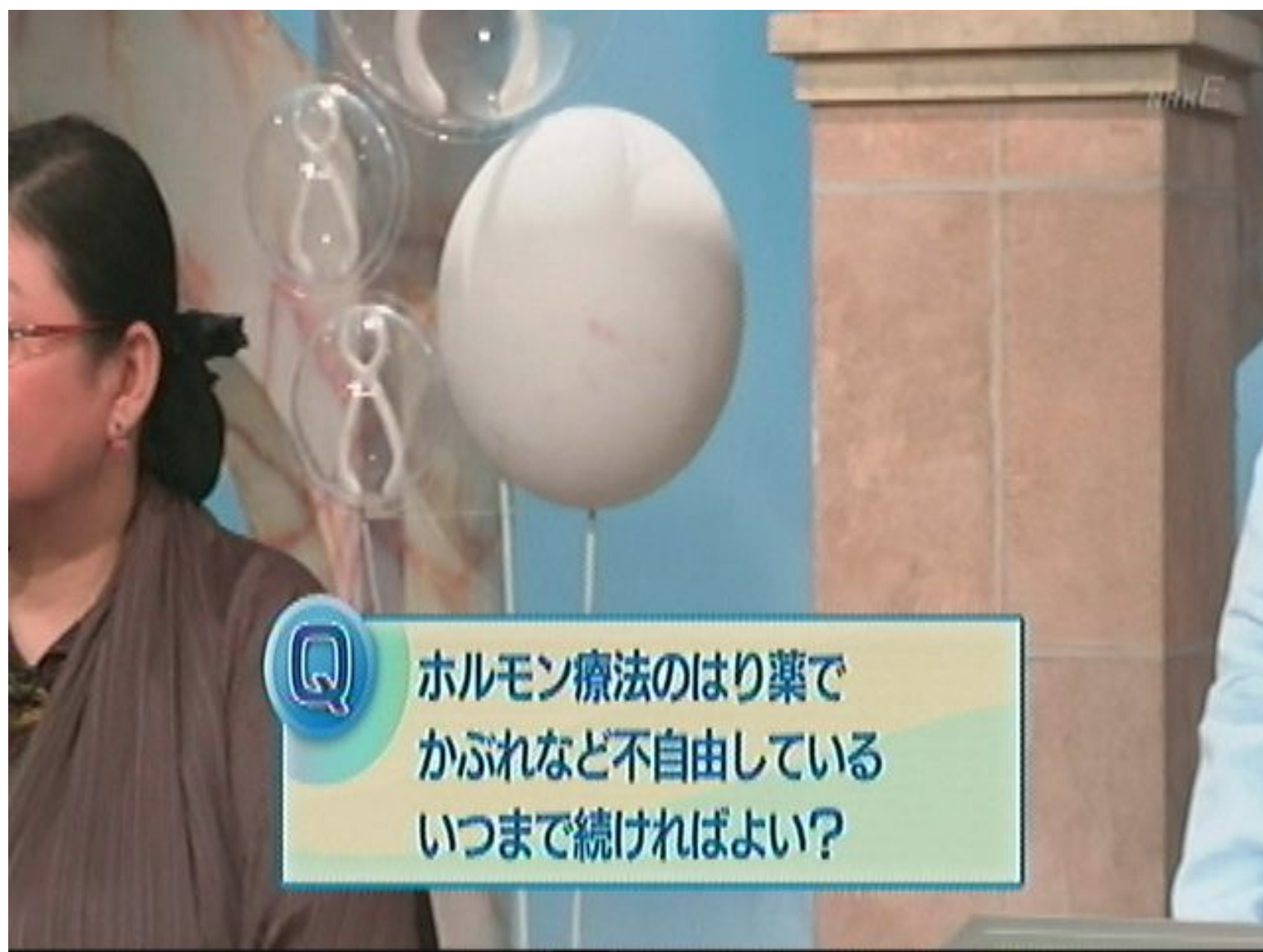
受容

そうだったんだ
大丈夫？

重要な事は決めない







ホルモン療法のはり薬で
かぶれなど不自由している
いつまで続ければよい？



ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



nhkE

あなたの疑問に答えます！

女と男の
更年期障害



多く頂いたご質問・ご相談

● ホルモン補充療法(女性)

● 男性更年期障害の治療と見分け方

● 更年期うつへの対処

など







藥物療法

天野 惠子

野中東晴会静風莊病院特別顧問

藥物療法

nhkE

あなたに答えます!

Q

数年間のぼせ・ほてり 医師から
ホルモン補充療法を勧められた
これだけの症状でも治療する?

害



nikkE

あなたの悩みに答えます!

Q

生活が困るような症状はないが
ほてり・落ち込みなど少し感じる
ほうっておいてもよい?

NNN E

男性更年期障害

石藏 文信

大阪大学大学院 准教授

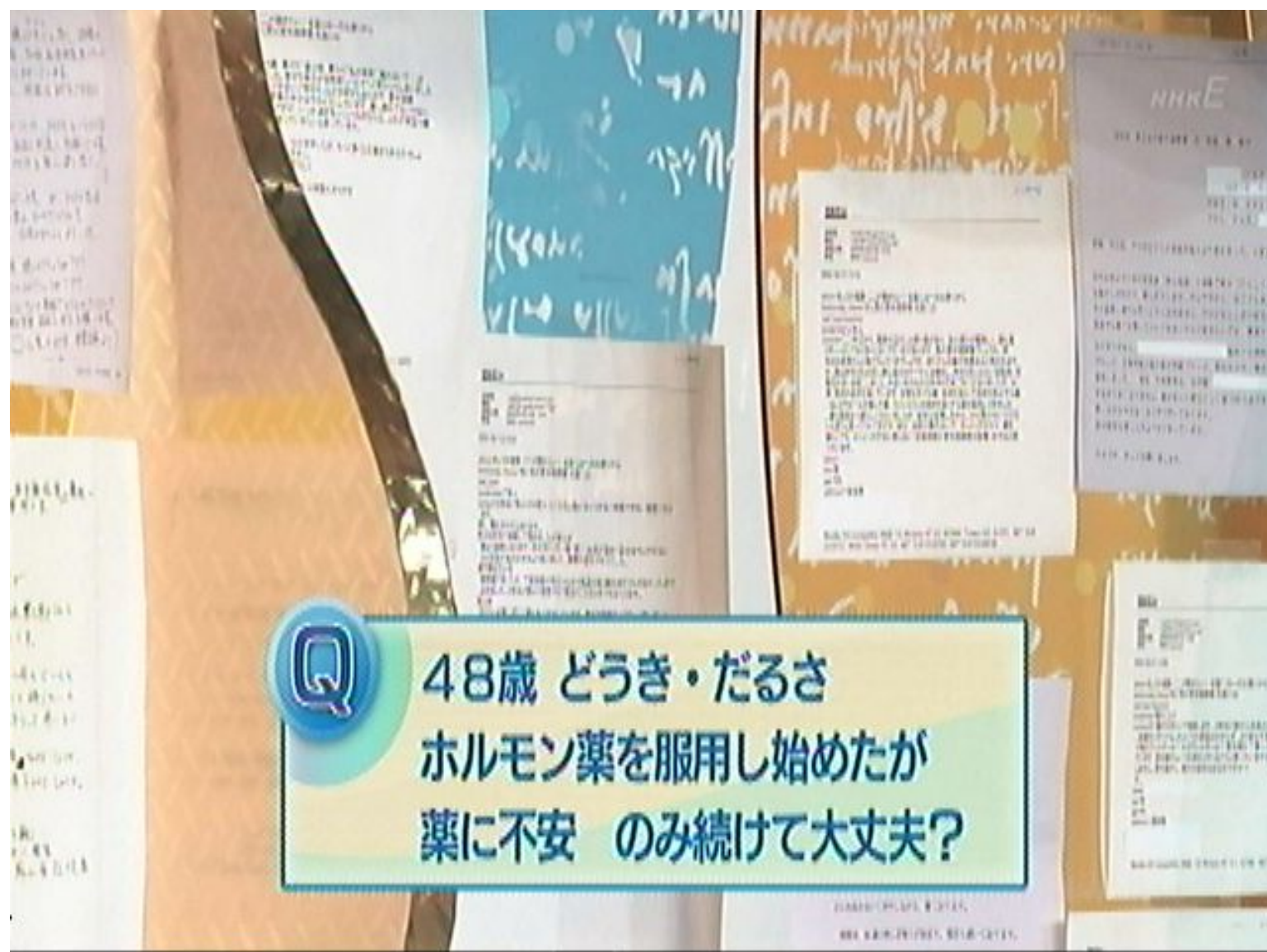
NNK E

あなたに答えます!

Q

休日に妻がいないと
食事もとらず一日寝ている
これは男性更年期障害?

害





腦

心
記憶
自律神經

節・筋肉
骨

心 肺
血





脳

うつ
もの忘れ
ほてり

筋・筋肉

心

皮膚
粘膜

乾燥
性交痛

卵





NHK E

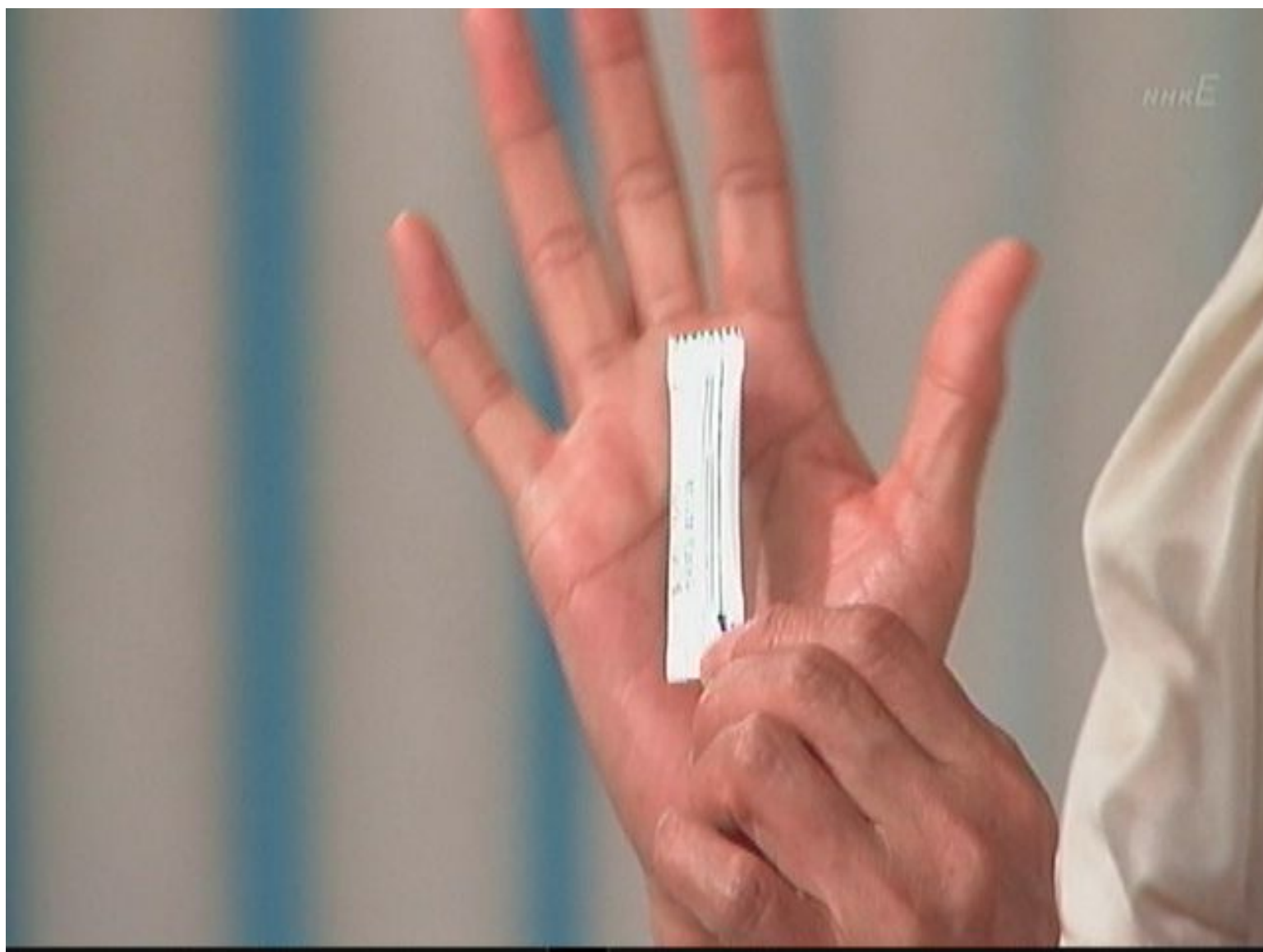
は
貼り薬(パッチ)



NHK E

は
貼り薬(パッチ)





NHK E

塗り薬(ジェル)





Q

48歳 どうき・たるさ
ホルモン薬を服用し始めたが
薬に不安 のみ続けて大丈夫？

副作用 乳がんの発症率

服用なし

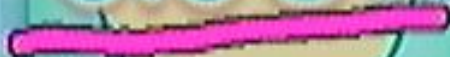


0.08%

服用あり
(5年以上)



0.11%





副交感神経

～おだやか～

拍動 ↓

血圧 ↓

自律訓練法で
リラックス

交感神経

活性化!

拍動 ↑

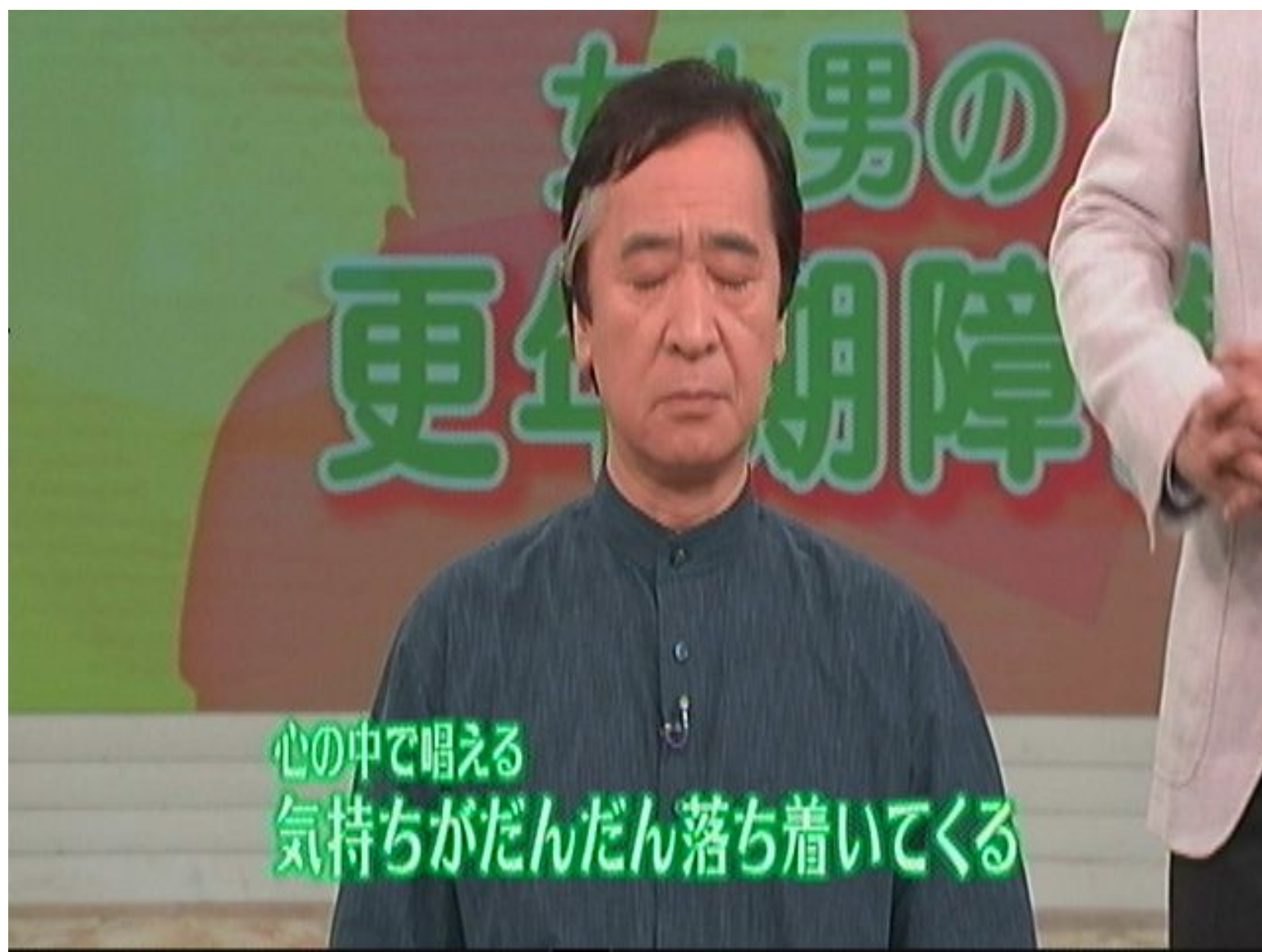
血圧 ↑

自律訓練法で
リラックス





大きくゆっくり息をして
肩の力を抜く



心の中で唱える
気持ちがだんだん落ち着いてくる



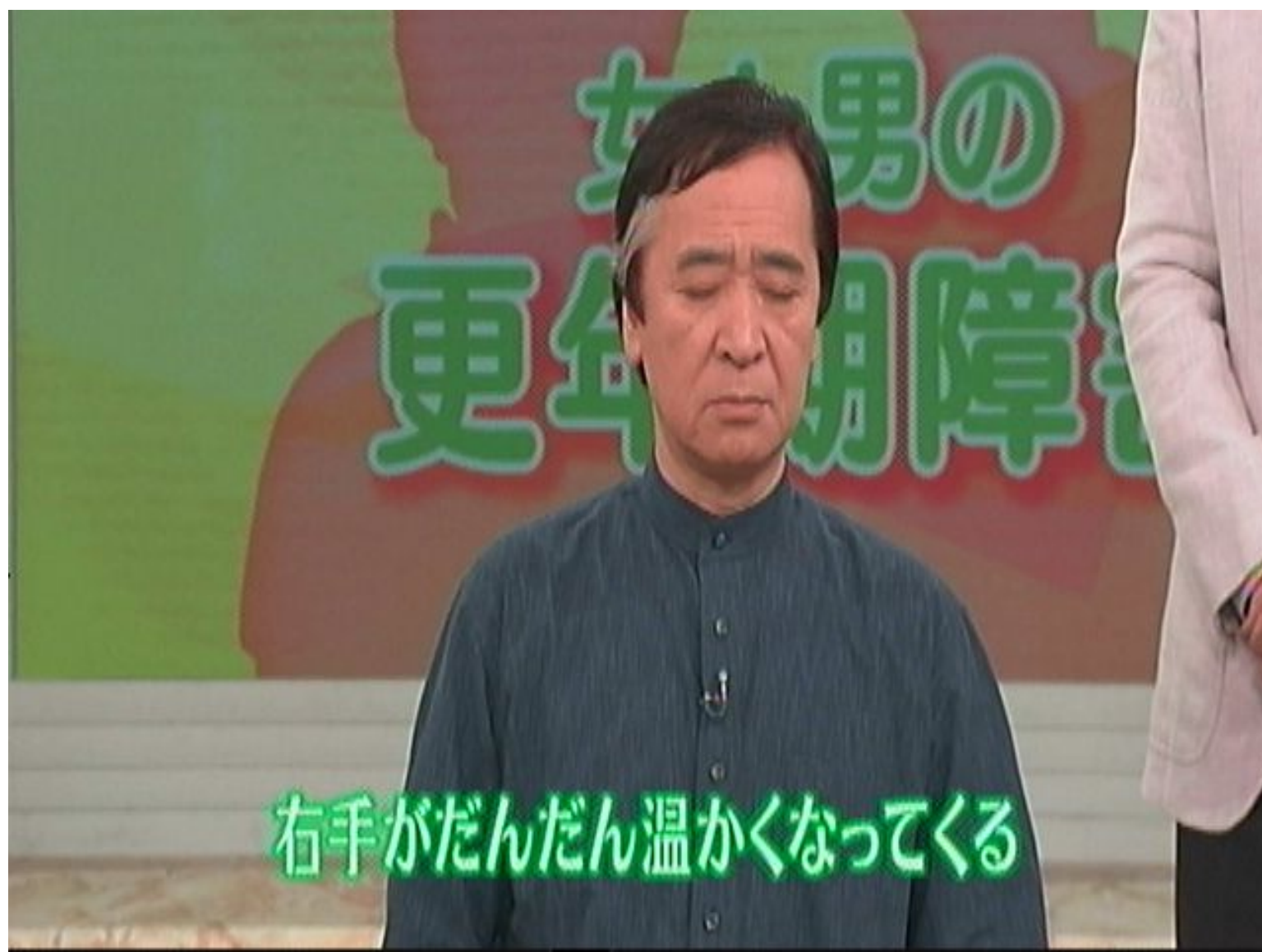
男女の
更年期障害

右手がだんだん重くなってくる

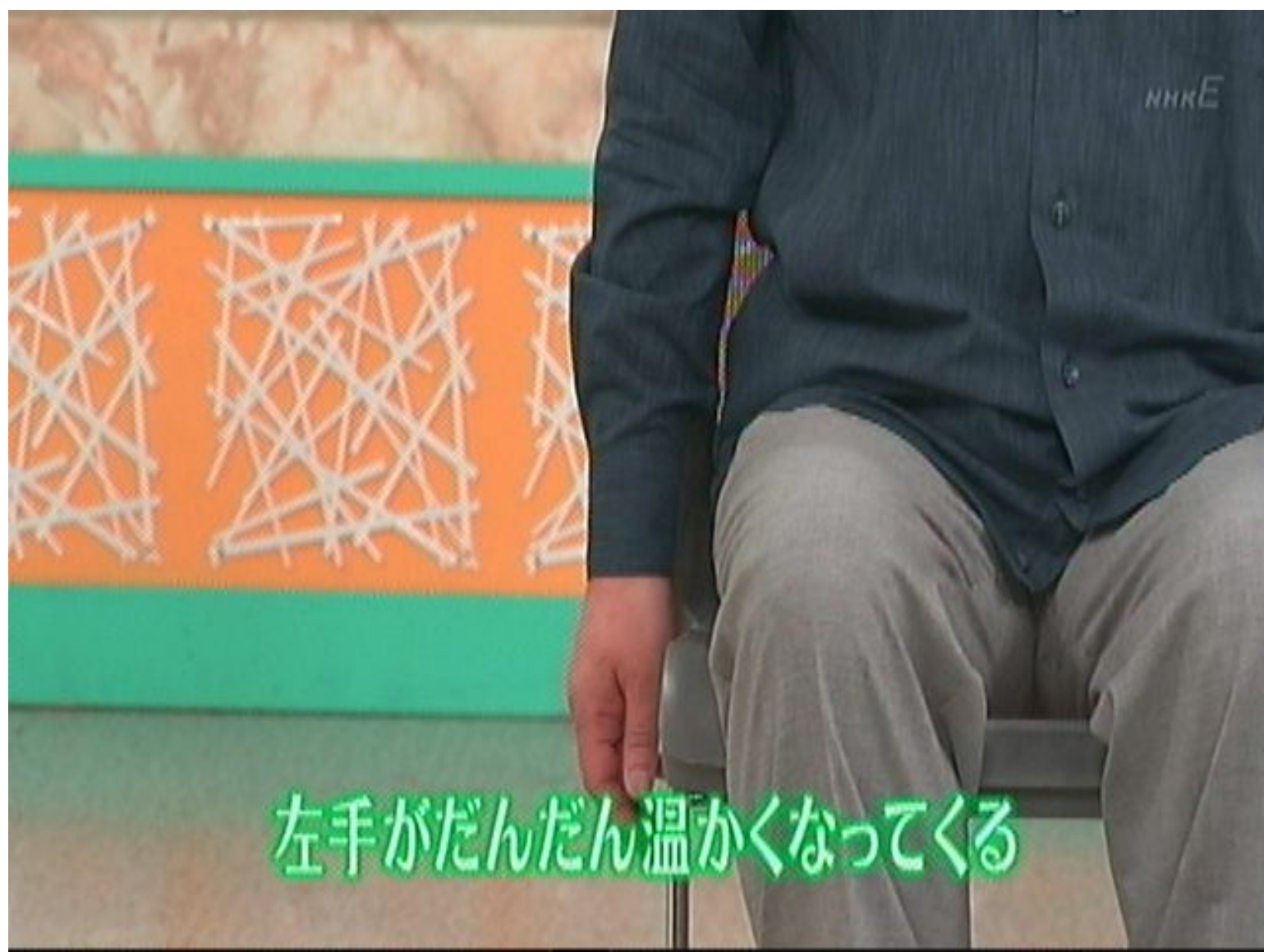


左手がだんだん重くなってくる





右手がだんだん温かくなってくる



左手がだんだん温かくなってくる



あなたの疑問に答えます!

女と男の
更年期障

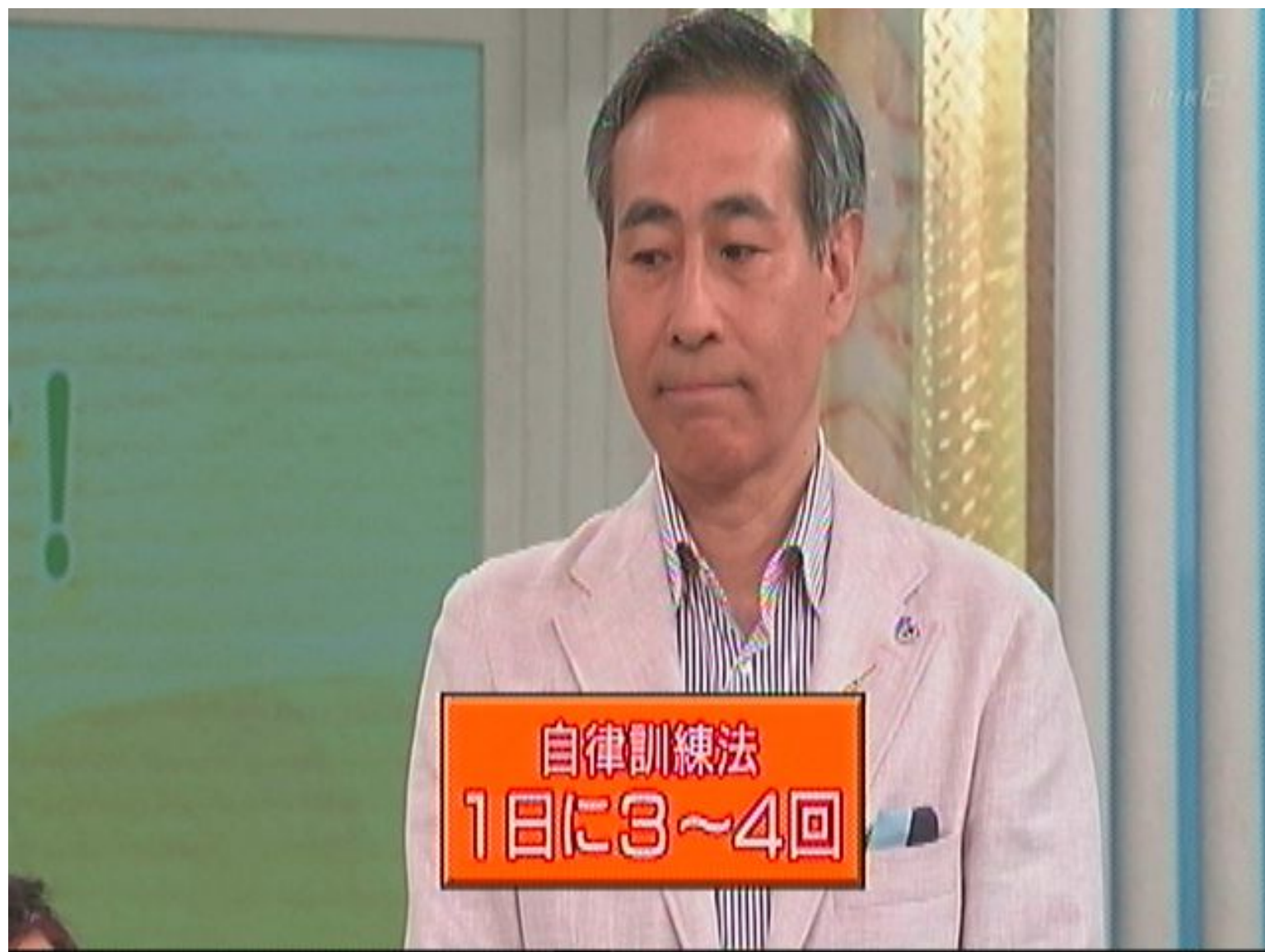
両手がだんだん温かくなってくる



両手が重く温かくなってくる







自律訓練法
1日に3~4回



男性更年期障害 チェックリスト

監修 大阪大学大学院 石塚 成樹

NHK E

- 1 1 | いつも気分が落ち込みスカッとししない
- 2 2 | 30分以上書類を見ると
困れて読み続けられない
- 3 3 | これとって食べたいものがない
- 4 4 | 朝は何もする気がしないが
午後は何とか仕事をこなせる
- 5 5 | 夜中に目が覚め眠れなくなってしまう
- 6 6 | 自分がいなくなった世の家族や
生命保険のことを考えることがある
- 7 7 | 心のときめきや性的な興奮が少なくなった

男性更年期障害 チェックリスト

監修：大阪大学大学院 石川 文信

① いつも気分が落ち込みスカッとしない

② 30分以上書類を見ると
疲れて読み続けられない

③ これといって食べたいものがない

④ 朝は何もする気がしないが
午後は何とか仕事をこなせる

⑤ 夜中に目が覚め眠れなくなってしまう

⑥ 自分がいなくなった後の家族や
生命保険のことを考えることがある

⑦ 心のときめきや性的な興味が少なくなった

男性更年期障害 チェックリスト

監修：大阪大学大学院 石川 文信

nhkE

⑧ なんとなく落ち着かず不安感がある

⑨ 今まで我慢できたささいなことにいらだち
キレやすくなった

⑩ 頭痛・耳鳴り・めまい
どうき・胃痛・下痢 のうち2つ以上ある

5つ以上当てはまったら 医師に相談を

男性更年期障害 チェックリスト

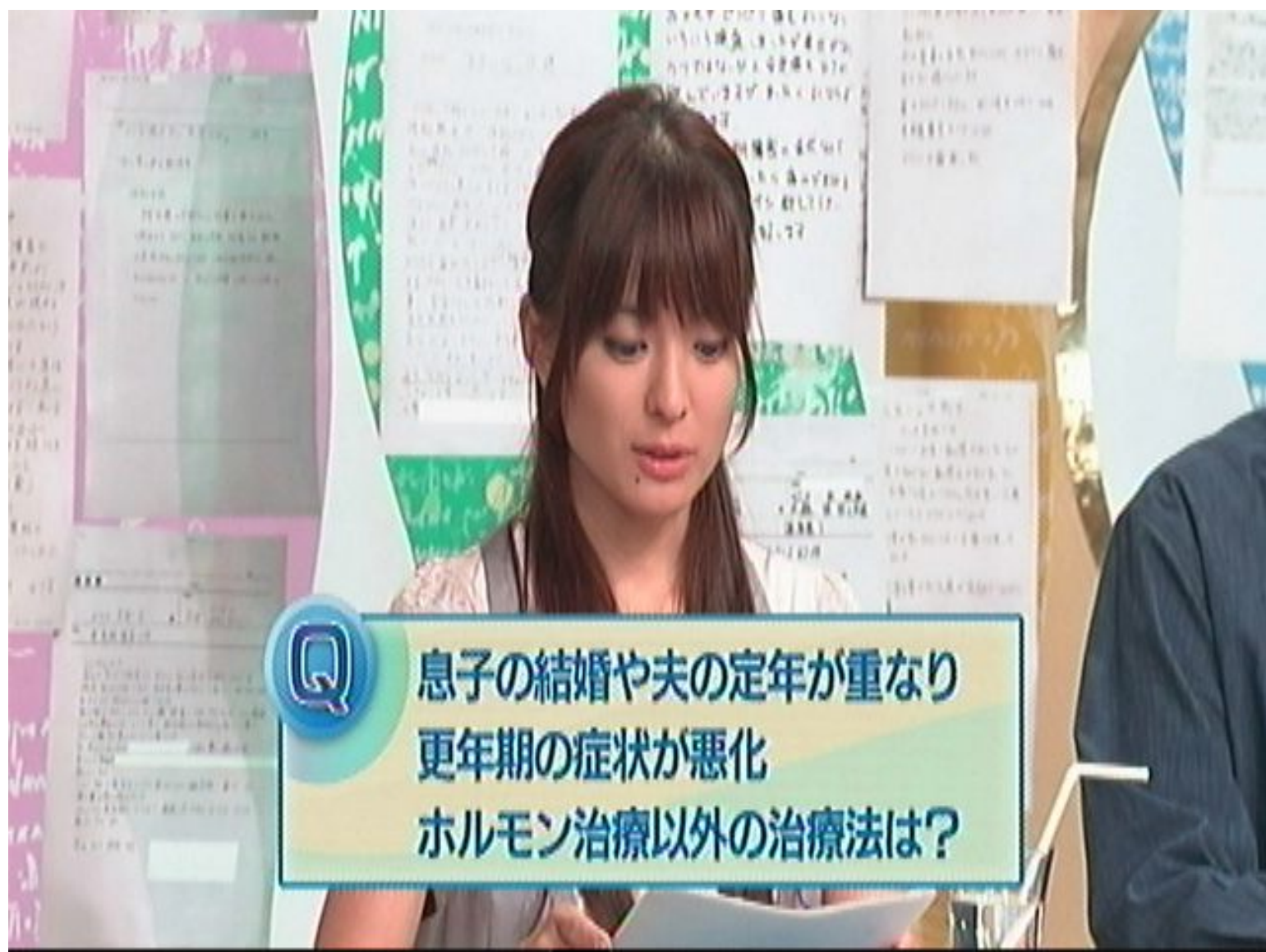
【1】 大塚大学 大塚雄一 氏提供

nhkE

- 1 1 いつも気分が落ち込みスカッとしめない
- 2 2 30分以上書類を見ると
疲れて読み続けられない
- 3 3 これとって食べたいものがない
- 4 4 朝は何もする気がしないが
午後は何とか仕事をこなせる
- 5 5 夜中に目が覚め眠れなくなってしまう
- 6 6 自分がなくなった後の家族や
生命保険のことを考えることがある
- 7 7 心のときめきや性的な興奮が少なくなった

ホームページ

www.nhk.or.jp/kenko/



Q

息子の結婚や夫の定年が重なり
更年期の症状が悪化
ホルモン治療以外の治療法は？





生活の変化を具体的に書き出す

アサーション・トレーニング

(自己主張)

自己主張の方法

コミュニケーションの方法

を訓練する

- 衝突編 -



- 衝突編 -



昼飯まだなのか!?
12時って言っただろ!!

体調悪いのよ!
自分でやれば!?



-アサーション編-



昼飯まだなのか!?
12時って言っただろ!!

おなかすいたよね
(相手の要求代弁)

実は体調悪くて…
手伝ってくれる? (提案)



- 衝突編 -



なんでもっと早く
帰ってこないんだ！

ほっといてよ！
友達と会った時くらい
好きにさせて！



-アサーション編-



なんでもっと早く
帰ってこないんだ！

帰るの遅くなっちゃったよね
(相手の要求代弁)

久しぶりに会った友達だから
長く話したかったんだ





定年後の生活・ポイント①
急に生活を変えない



定年後の生活・ポイント②
夫の自立(家事)



Dr.イシクラ推薦

洗い物ほとんどナシ！

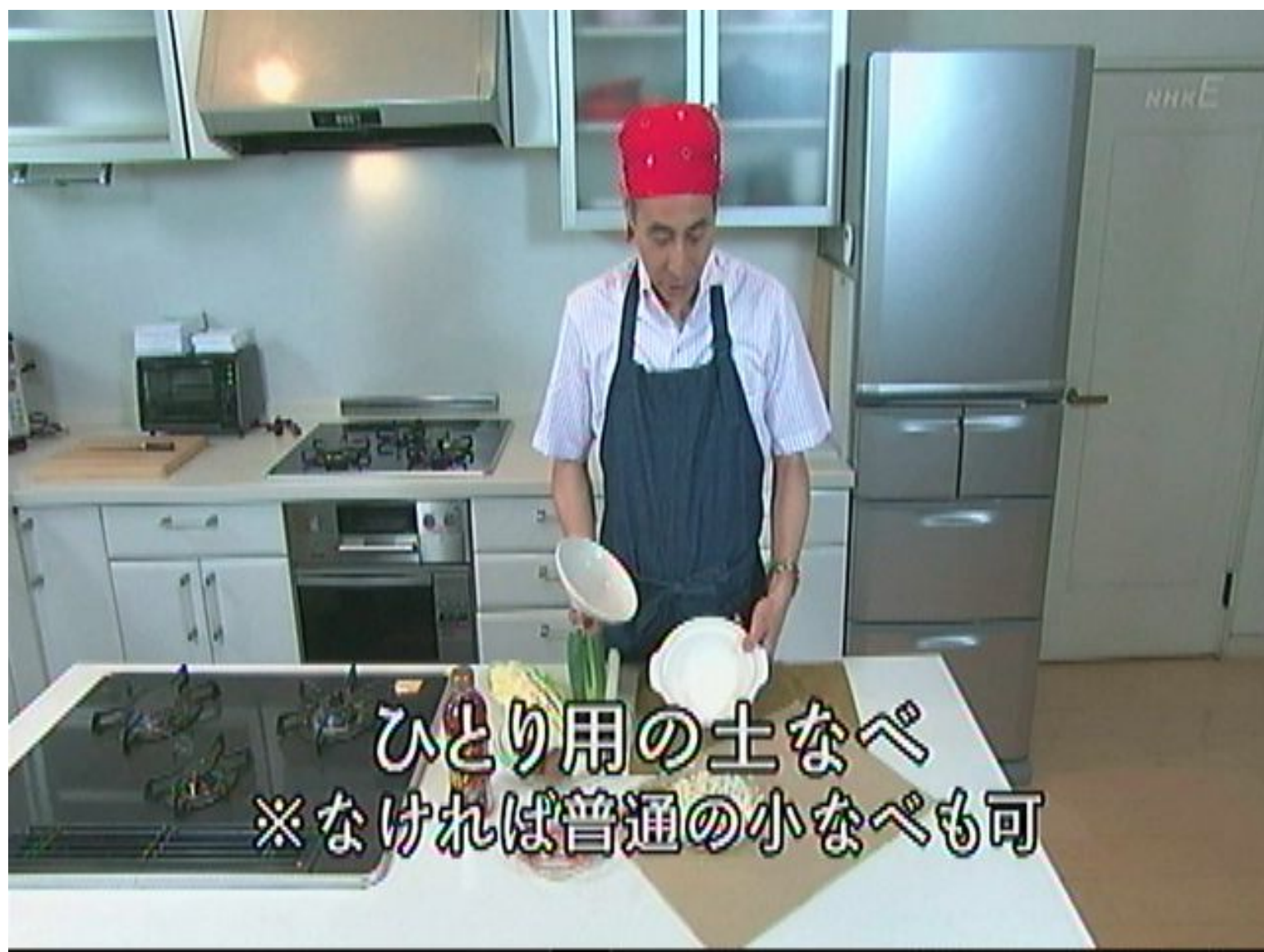
美爆円満しシビ[®]



カムキナうどん



キムチなべうどん



ひとり用の土なべ
※なければ普通の小なべも可

nhkE

うどん 1玉
白菜 1/8
豚肉 約70g
しいたけ 適宜
ねぎ 適宜
キムチなべ用スープ







食べやすい大きさに切り
葉先と根元に分ける



柄の部分を取り かに
十字の切込みを入れる



少し薄めに切る



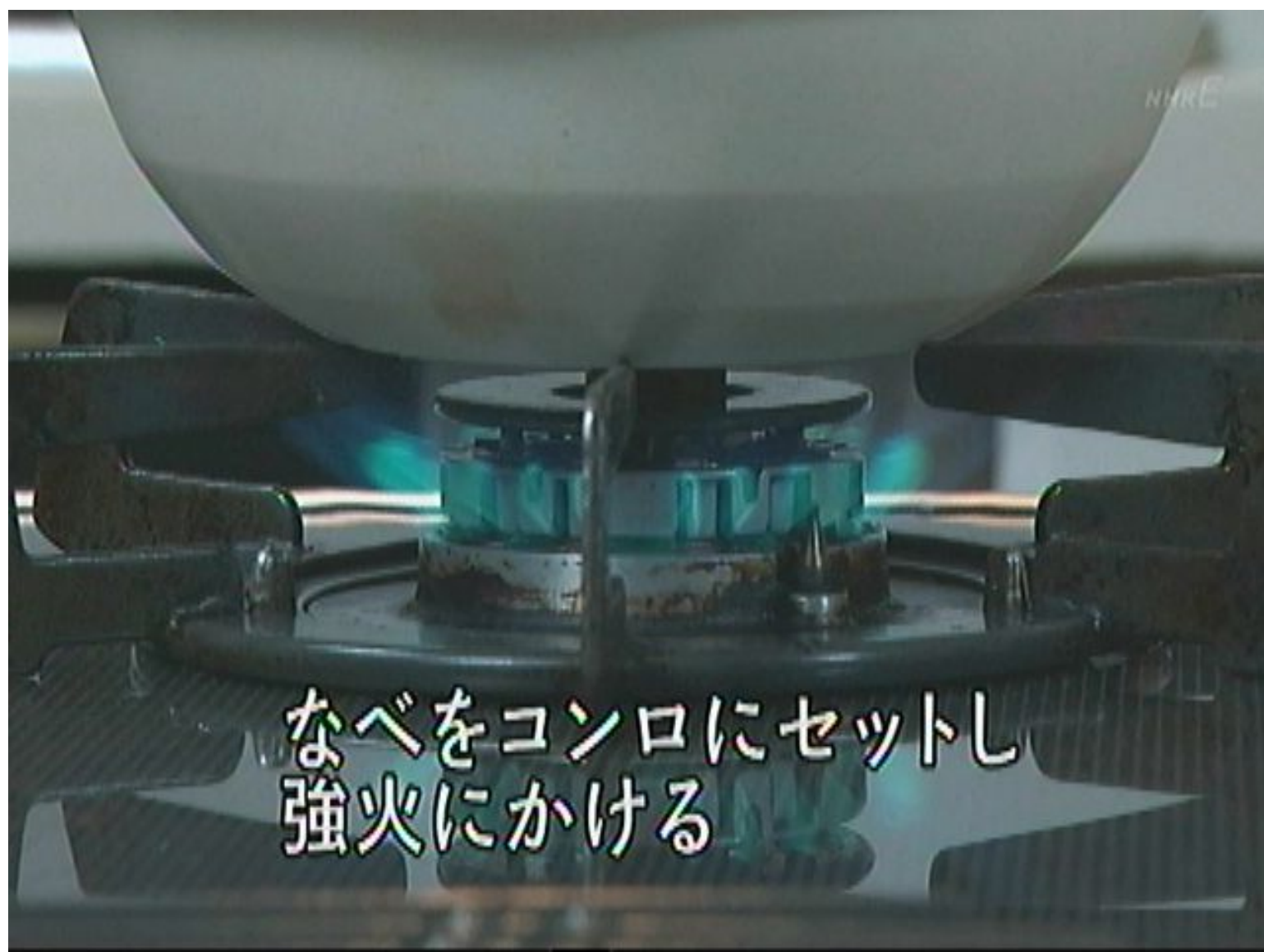
1/2または1/3程度の
大きさに切る

材料を煮る



水120ccに
キムチなべ用スープをまぜる



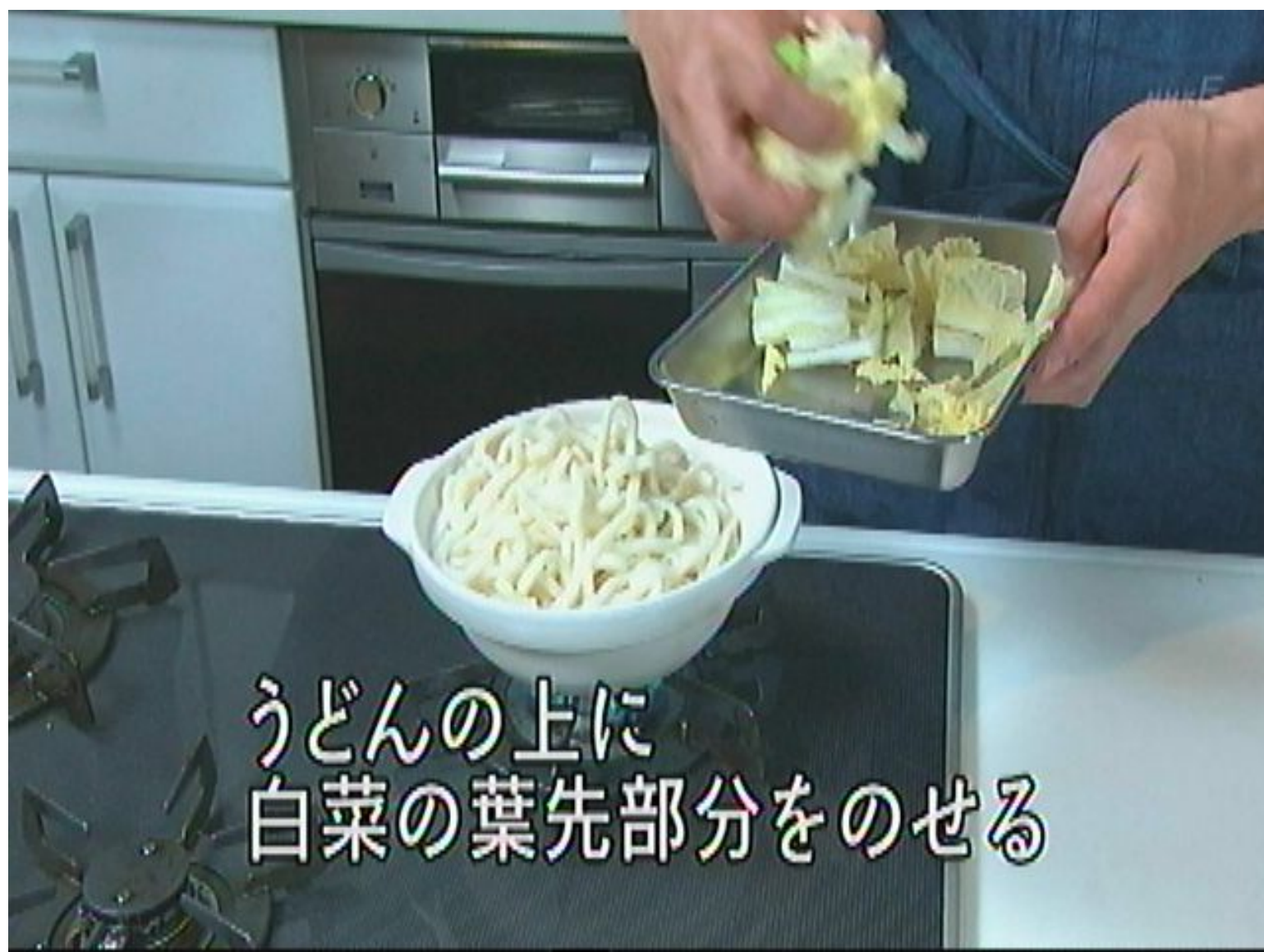


なべをコンロにセットし
強火にかける



白菜の根元部分だけを
なべの底に敷きつめる





うどんの上に
白菜の葉先部分をのせる



豚肉を1枚ずつ
広げるようにしてのせる



しいたけをのせ
キムチなべ用スープを適宜かける



ギュッと押しつけるように
ふたをする



火を弱火にして7~8分待つ



料理のポイント

待ち時間に片付ける

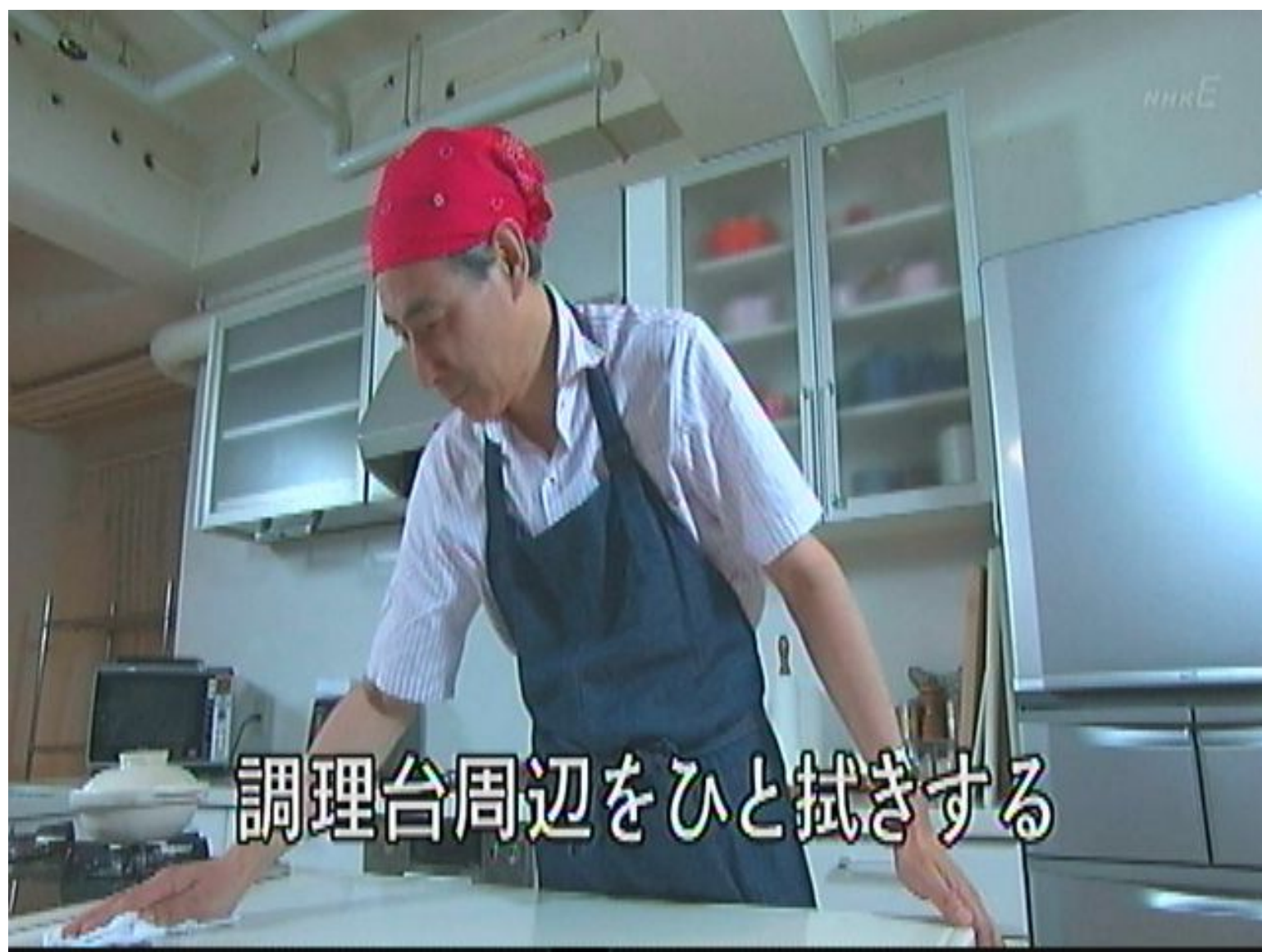


使った調理器具を洗う





地域のルールに沿って
ごみを分別する



調理台周辺をひと拭きする



料理のポイント

後片づけではなく“事前片付け”





味が薄ければスープを足す

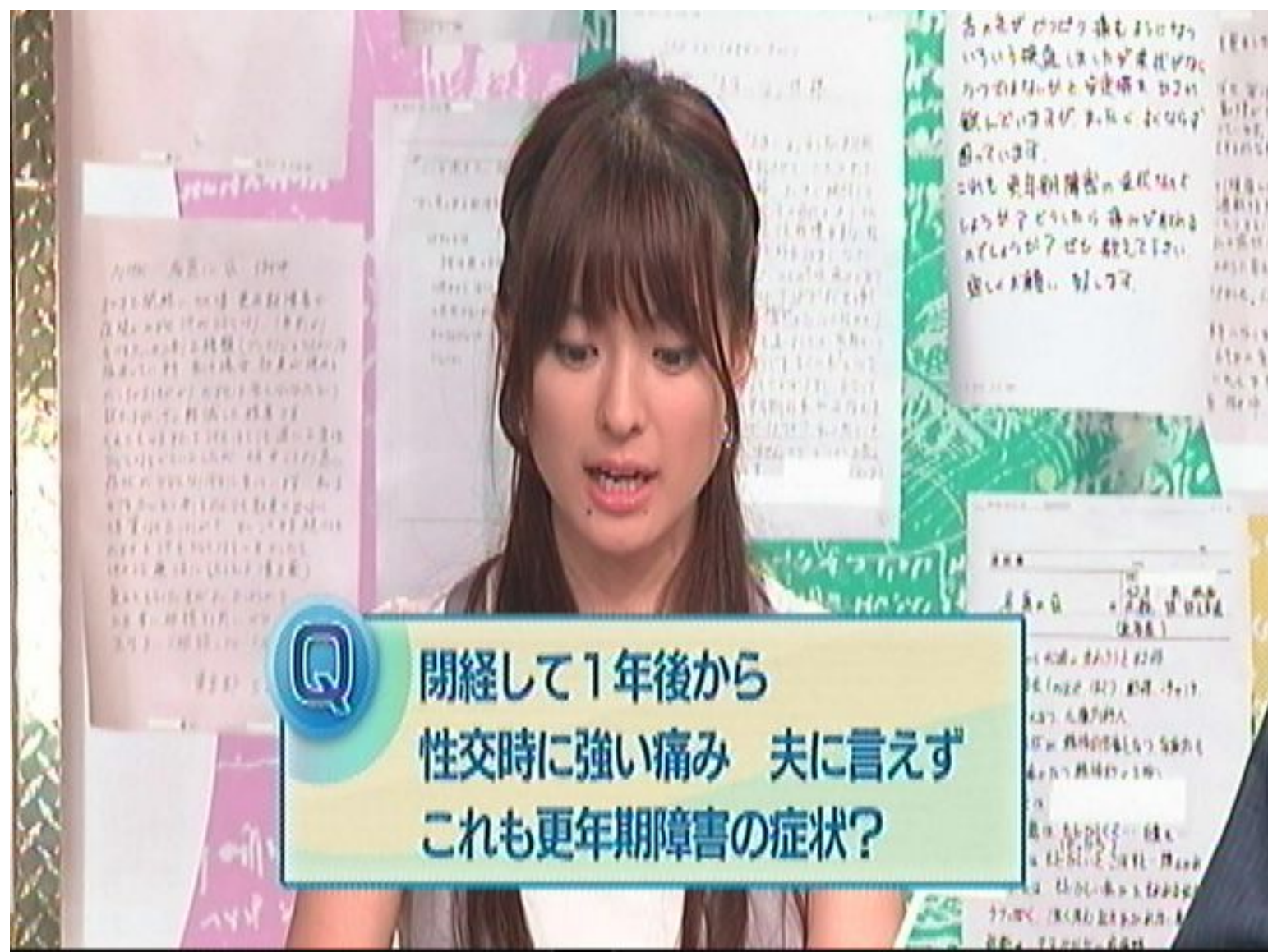


2~3分間 待つ





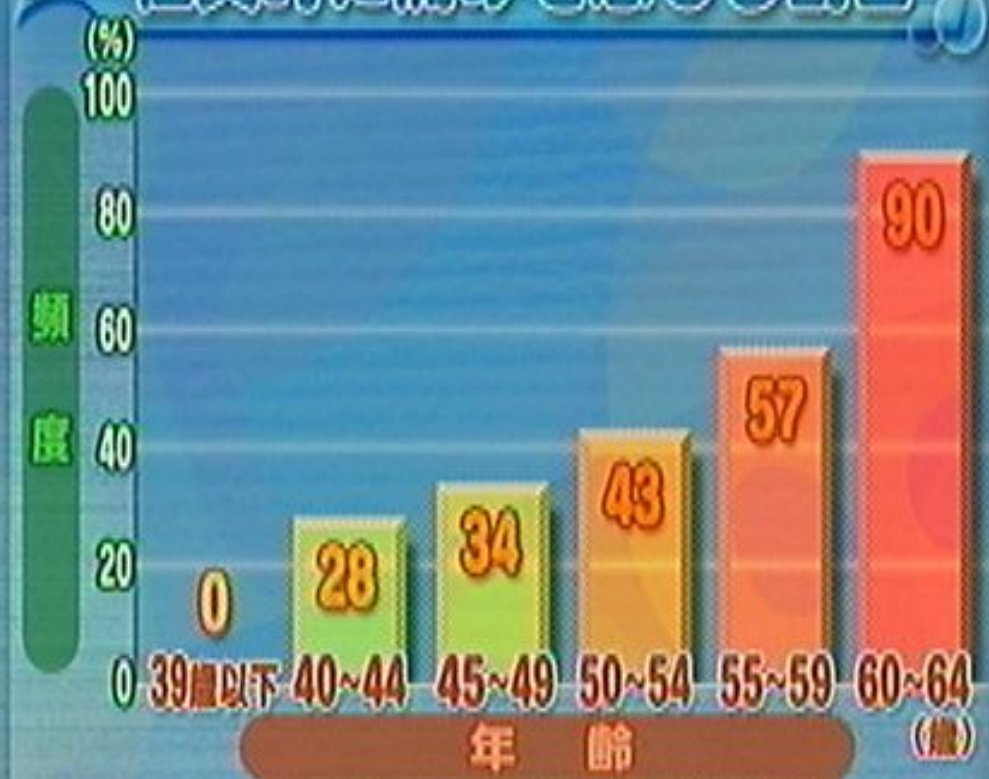




Q

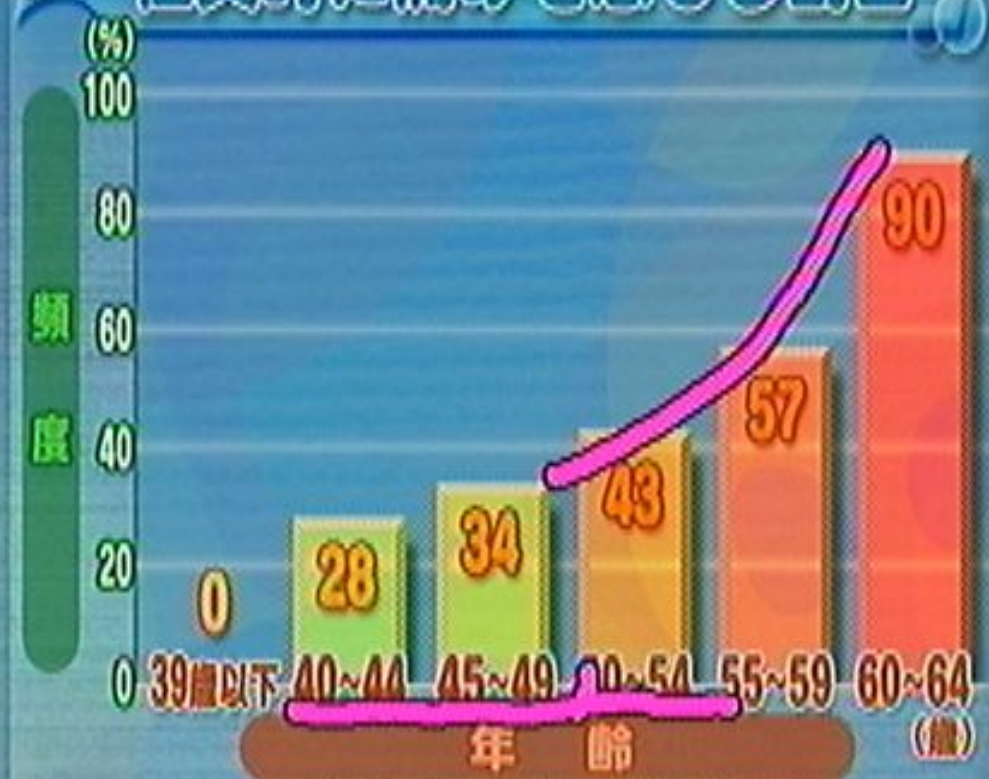
閉経して1年後から
性交時に強い痛み 夫に言えず
これも更年期障害の症状？

性交時に痛みを感じる割合



(岡井正樹：中年婦人の性、ホルモンと臨床、38増刊号、1990より)

性交時に痛みを感じる割合



(岡井正徳：中年婦人の性、ホルモンと臨床、38増刊号、1990より)



Q

53歳の母 ほてり・のぼせ・

下腹部の痛みや少量の出血

更年期にチェックが必要な病気は？



50歳女性



症状

のぼせ・ほてり
イライラ

備考

症状は軽いが
たまに家事が辛い

50歳 女性

- | | | |
|-----|----------------------|-------|
| 耳鳴り | 口渇 | *うつ |
| めまい | のどのつかえ | イライラ |
| 頭痛 | けん怠感 | *不安感 |
| のぼせ | *冷え | *もの忘れ |
| ほてり | 関節痛 | 不眠 |
| 多汗 | 肩こり | *無気力 |
| どうき | 腰痛 | 引きこもり |
| 息切れ | 吐き気 | *パニック |
| *胸痛 | * ^{もろ} 腔の乾燥 | 緊張 |
| かゆみ | *性交痛 | 神経過敏 |



漢方

重くなったら

ホルモン補充療法

☆ カウンセリング"

☆ アサーション・

トレーニング"



・妻は外出すべし!!

・ときにはケンカもよし!!

50歳 女性

のぼせ・ほてり・イライラ

閉経前

・夫の定年後に症状悪化

・夫には更年期について話していない

漢方

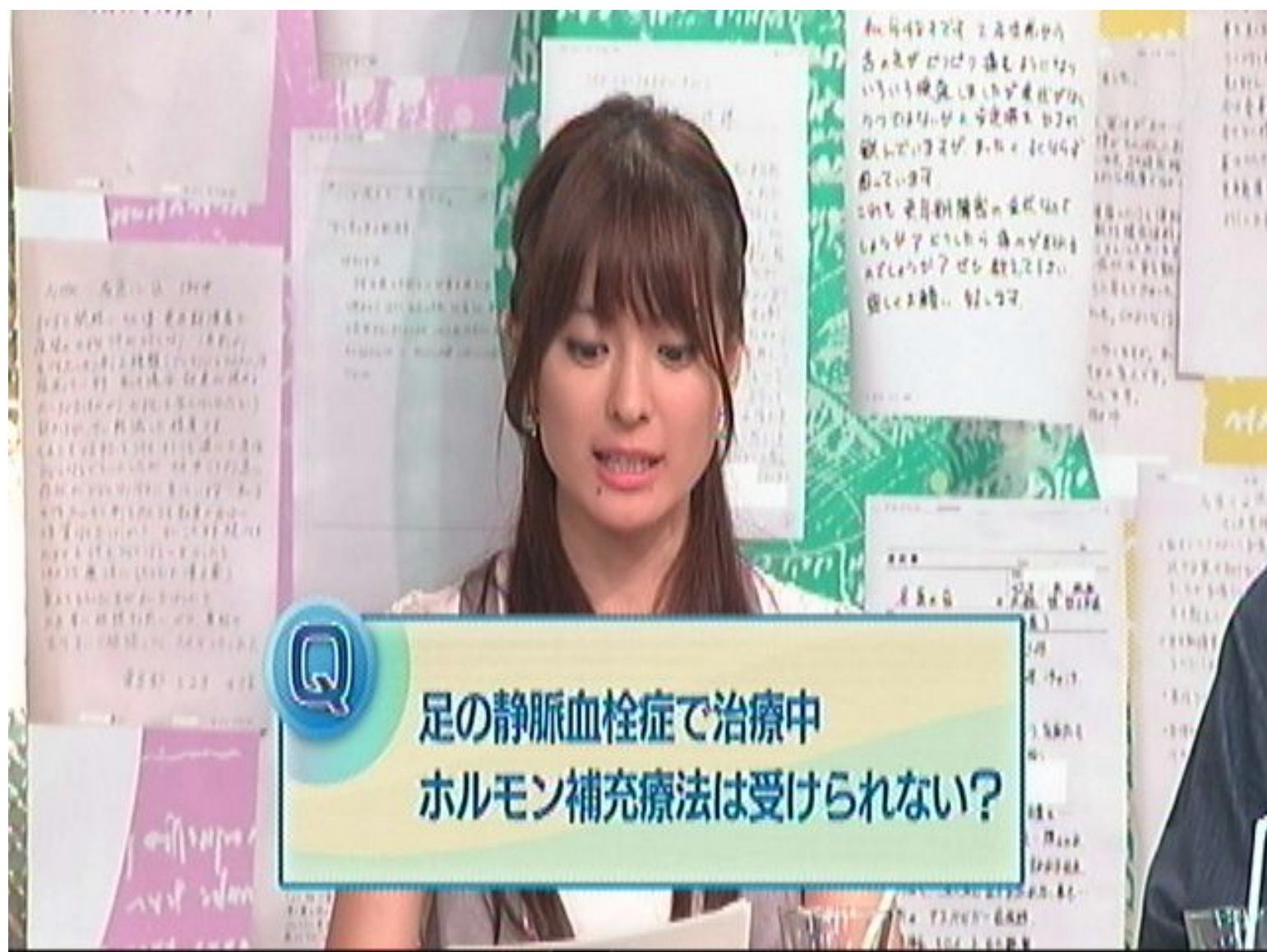
ホルモン補充療法

心理治療

アサーション・トレーニング
(自己主張の訓練)

妻は外出すべし

時にはケンカも



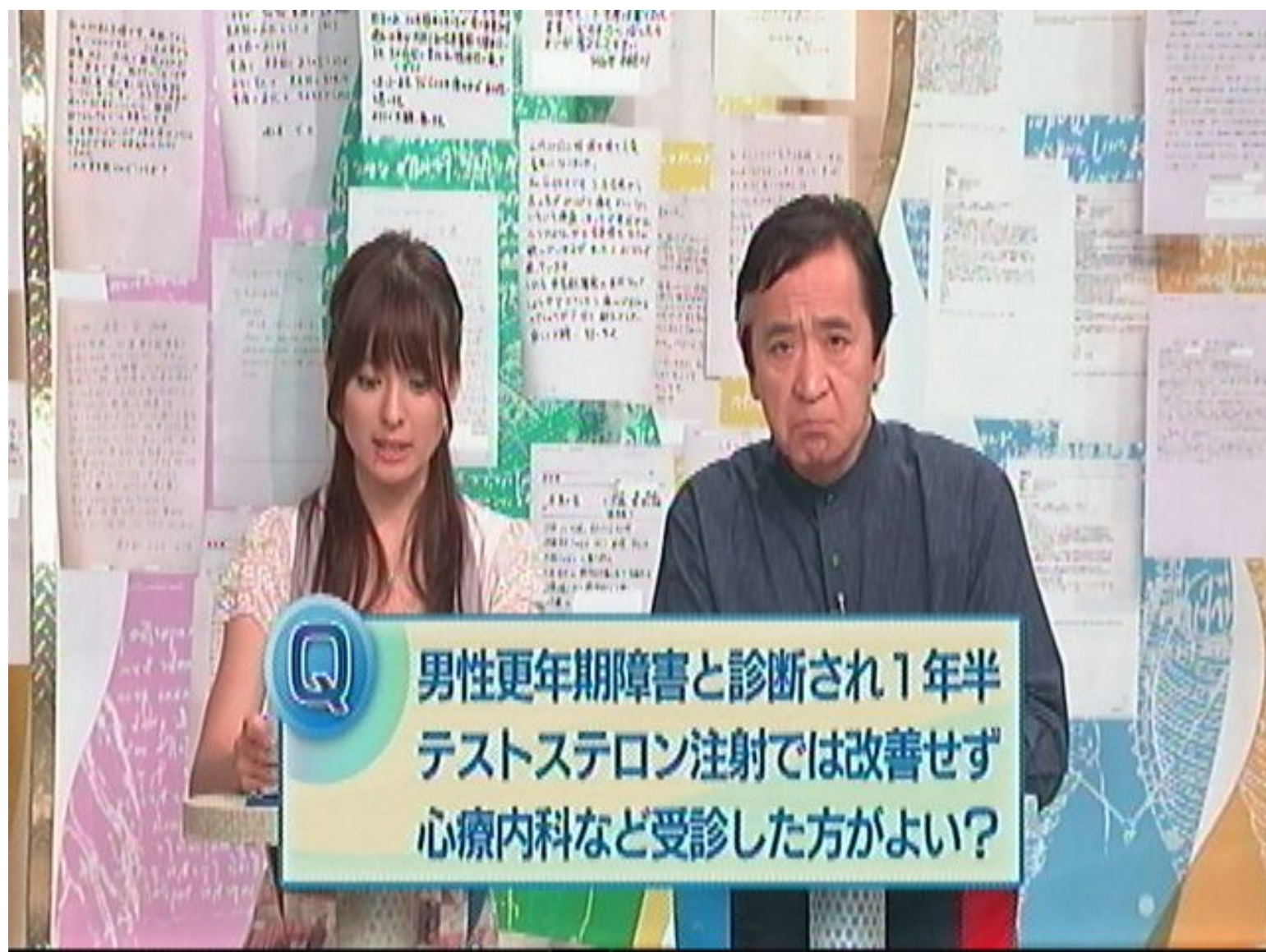
● ホルモン補充療法を受けられない場合

◆ 乳がん

◆ 子宮体がん

◆ 血栓そく栓症 など





Q

男性更年期障害と診断され1年半
テストステロン注射では改善せず
心療内科など受診した方がよい？

