

更年期が終わっても長引くからだの不調…。

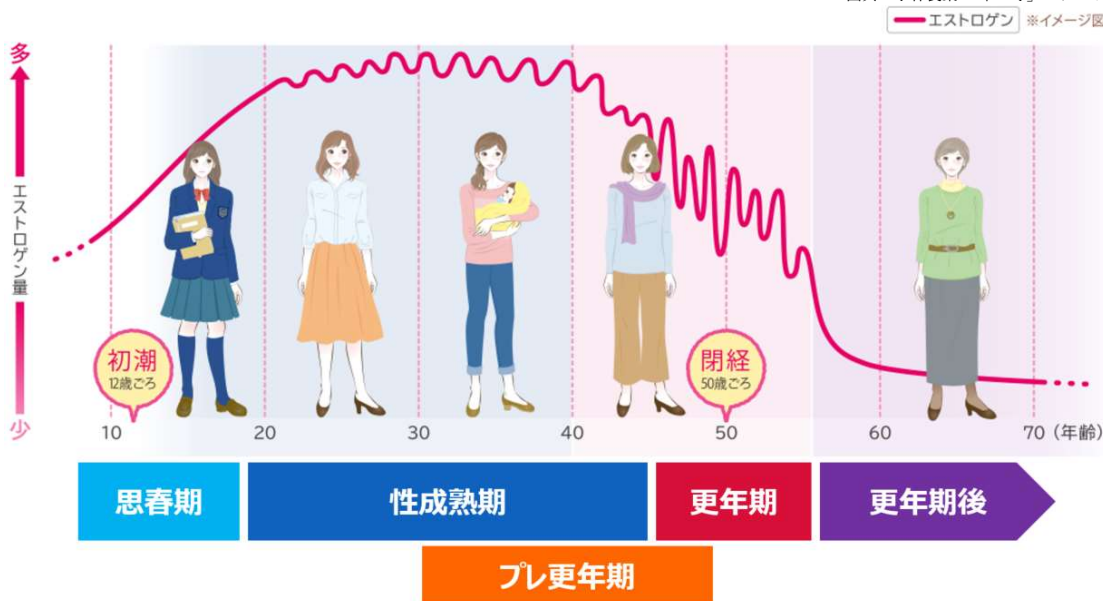
「更年期後不調」とは？

① 女性のからだとホルモンバランス

女性は生涯にわたって、女性ホルモンの影響を受け続けます。初潮に始まり、妊娠・出産し、閉経、更にその後に至るまで、女性ならではのからだの仕組みをコントロールするのは、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）と呼ばれる2つのホルモンです。なかでも、更年期症状に直結するエストロゲンについて、年齢に伴う変化と不調をご紹介します。

～年齢に伴う女性ホルモン（エストロゲン量）の変化と不調～

出典：小林製薬「命の母」ブランドサイト



●思春期（8～18歳頃）

卵巣から分泌されるエストロゲンが増えはじめ、12歳前後には初潮を迎えて女性らしい丸みを帯びたからだに変化していきます。この頃は分泌量が安定していないため、月経不順やイライラなど、からだと心に不調が現れます。

●性成熟期（19歳～30代前半）

エストロゲンの分泌が活発に行われ、女性のからだの機能が整っていきます。エストロゲンは、丈夫な骨を維持したり、コレステロール値のコントロールをしたり、様々な働きで女性のからだを守ってくれます。

●プレ更年期（30代後半～40代前半）

卵巣機能の低下によりエストロゲンが減り始めていき、人によっては月経トラブルが増えたり、体調不良や情緒不安定など更年期と同じ症状が出始めます。

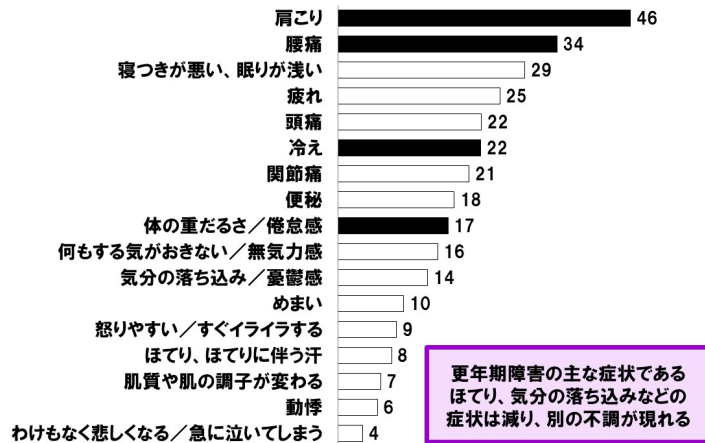
●更年期（40代半ば～50代半ば）

卵巣の活動が停止し、月経が全く起こらなくなる“閉経”前後の10年間を指します。エストロゲンの分泌が減少するだけでなく、乱高下して大きく乱れることで更年期障害といわれるほてりや発汗、イライラなど様々なからだの不調が起こります。

② 更年期後に起こる不調とは

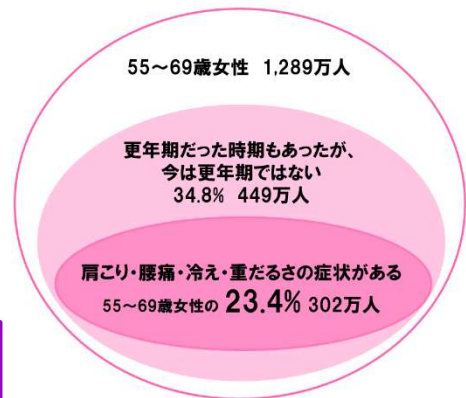
更年期特有の症状が治まっても、閉経後の慢性的なエストロゲンの不足により、身体と心に様々な変化をもたらします。

▼更年期後の女性が感じる身体の不調



出典：小林製薬調べ（2022年9月実施／55～69歳の更年期後の女性 N=1,987）

▼更年期後不調の出現率



出典：小林製薬調べ（2022年9月実施 20～69歳女性 N=20,000 のうち 55～69歳女性 N=5,703）

エストロゲンが欠乏すると、血流不足や骨・筋肉組織の衰えによる筋骨量の低下により、肩こりや冷えなどを引き起こします。



<まとめ>

今や人生100年時代。昔の女性は、閉経する50歳頃に寿命となり、人生の幕を閉じていましたが、今の女性の平均寿命は85歳を超えています。閉経時期は昔と同じ50歳頃なのに、現代の女性は閉経から30～40年もの時間を生きるのです！更年期、そして更年期後に現れる不調と向き合い、適切に対策を行っていくことが大切です。

▼更年期後不調のメカニズム

