

6

年をとるとホルモンは減るの？

多くのホルモンは年をとっても大きな変動はありません。でも、40歳ごろから卵巣の機能が低下して女性ホルモンが減ってきます。女性ホルモンが減ってくると…。

<閉経って…>

女性ホルモンは40歳代から少なくなりはじめ、50歳では20歳代や30歳代の10分の1になってしまうんです。その結果、月経周期が短くなり、40歳代後半になると無排卵や月経不順がおこりやすくなります。そして、1年間以上月経がない状態が続くと閉経とよばれます。早いひとで40歳代前半、遅いひとで50歳代なかばに閉経を迎えますが、日本人の平均閉経年齢はだいたい50歳です。

<パパやこどものささいな事にイライラ…>

閉経をはさんだ10年間を更年期といいます。だいたい45～55歳くらいになりますね。この時期は女性ホルモンが減少するためにイライラ、倦怠感、気分の落ち込み、不眠といったところの症状やのぼせ、ほてり、発汗、肩こり、冷え、動悸、肌のかさつきといったからだの症状など、心身ともに違和感があらわれやすくなります。そのほか、悪玉コレステロール値が高くなったり(脂質異常症)、骨がもろくなったり(骨粗しょう症)します。

<ホルモンは補える？…>

これらの症状は自然によくなることも多いのですが、少なくなったホルモンを薬で補うことで症状を改善できることがあります。かかりつけ医や婦人科医に相談してみましょう。

