

## 4

## 閉経っていつ？ どうなる？

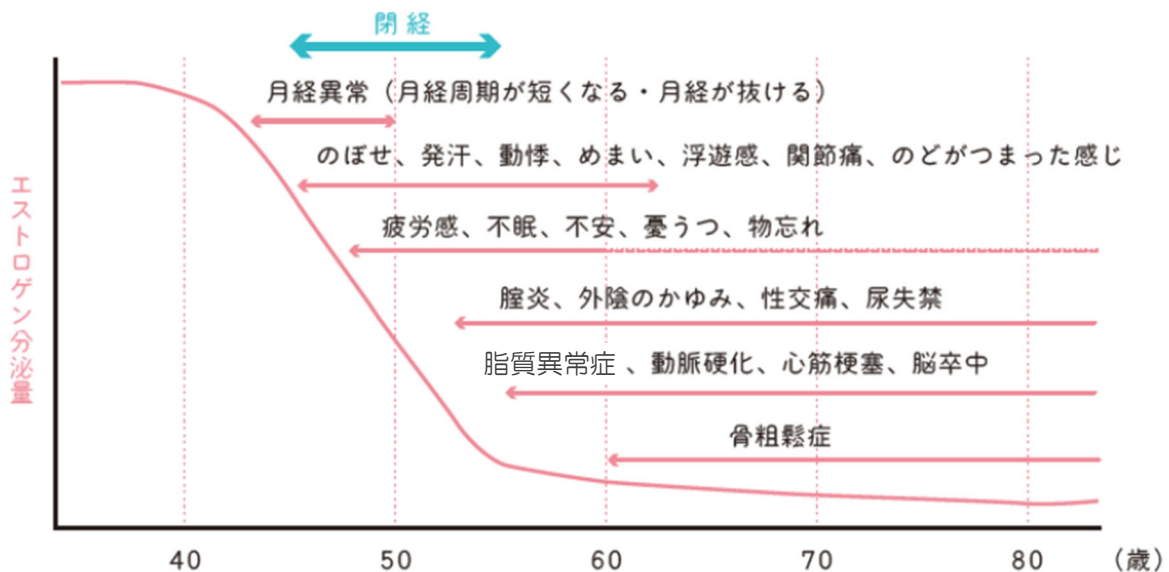
Doctor

国家公務員共済組合連合会東京共済病院 久保田俊郎  
東京医科歯科大学医歯薬学総合研究科生殖機能協関学 尾林聡

女性が成熟した時期を過ぎ、40歳代後半になって卵巣の活動性がしだいに消失していき、ついには月経が永久に停止した状態を閉経といいます。閉経の診断は、更年期の女性が12カ月以上の月経がなくなって、はじめて確定します。わが国の閉経年齢は平均  $49.5 \pm 3.5$  歳、中央値は 50.5 歳と報告されています。閉経しますと、卵巣機能の衰退、そしてエストロゲン分泌の低下・消失という内分泌環境の変化が急激におこり、それにより女性の生涯において、もっとも大きな身体的変動がみられます。

閉経の前後で、女性のからだにどのようなことがおこるのか、どのような症状・疾患がおこりやすいかは、下記の図をご覧ください。

【閉経後エストロゲン欠落症の出現と年齢】



## For Men 男性は寛容に受けとめて

女性にとって閉経期は、子育てが一段落して子が親離れし、夫との考え方や感じ方のギャップが  
気になり、人生に対する孤独感・虚無感<sup>きよむかん</sup>をしばしば味わう時期です。大切な女性にいつまでも活  
き活き<sup>い</sup>生きていてほしければ、閉経後の女性のからだの変化を理解し、この時期のストレスを受け  
とめてあげる寛容さ<sup>かんよう</sup>が、男性にも求められています。