

女性はライフステージごとに女性ホルモンの分泌量が大きく変化します。特に分泌量が急激に減少する更年期（45～55歳）は心身にさまざまな症状が現れることがあり、これらを「更年期症状」と呼びます。

症状は

- ① のぼせ・ほてり・発汗・口の渇き・喉のつかえ・肩こり
- ② 頭痛・めまい・耳鳴り・いらいら・物忘れ・集中力の低下・落ち込み・不眠・不安感・疲労感
- ③ しびれ・知覚過敏・関節痛・筋肉痛
- ④ 動機・息切れ
- ⑤ 膣炎・性交障害・排尿障害
- ⑥ 食欲不振・吐き気・便秘・下痢・腹痛

また更年期を迎えると女性ホルモンの急激な分泌低下に伴い脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病や骨粗しょう症のリスクが高くなるので注意が必要です。更年期の女性の心身をとるべく変化は女性ホルモンの分泌低下が原因であることから女性ホルモンを補充することによって更年期以降の女性のQOL（生活の質）を改善することができます。これがHRT（ホルモン補充療法）です。女性の平均寿命が85歳を超え、更年期は人生の折り返し点にすぎません。HRTは女性ホルモンの恩恵を受けられなくなった後よりもより元気で生き生きと過ごすための選択肢のひとつと考えられます。HRTにはいくつかの方法があります。それぞれの状態に合わせた方法を先生と相談しながら見つけましょう。

