

リウマチ通信

2025 年 1 月号

関節リウマチ患者さんの更年期症状

◎更年期とは

閉経の前後 5 年間を指しますが個人差があります。

日本ではおおそ 40 歳代半ばからの 10 年間にあたります。

◎更年期症状は多彩で、程度も個人差が大きいです。特に日常生活に差しさわりが
あると「更年期障害」と呼び治療の対象です。

血管運動神経症状 = 顔のほてり・のぼせ・発汗

身体症状 = 易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩こり・腰痛・関節痛・足腰冷え

精神症状 = 不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分など

◎更年期、ストレス症状、ただの肩こり？自分はどれなのか分からないという方へ

月経周期や量の変化・年齢・関節リウマチの病勢・よく似た症状をおこす病気を考
慮した上で判断します。

受診の際に医師・看護師に相談なさってください。

◎当院の女性リウマチ患者さんを対象とした調査結果

更年期を迎えている患者さん 33 例中 15%が「更年期障害」の診断を受けていました。多彩な更
年期症状を抱えてる方は 30%以上おり、症状が強い方ほど精神的な生活の質（QOL）が低下して
いました。更年期症状が中等度以上の方は軽度の方に比べて、易疲労感・関節痛筋肉痛・ほてり
などの血管運動神経障害、知覚異常、いらいら感、ゆううつ、頭痛、動悸といった様々な項目（11
項目中 8）においてクッパーマン指数が統計学的有意に高いことがわかりました。（※欄外をご
参照下さい）。当科では、女性リウマチ患者さんの更年期症状を把握することは、個々の患者さ
んにとって最適な治療を進める上で重要だと考えています。

◎更年期を迎えたら 栄養・運動・生活習慣病予防の意識をもちましょう

女性ホルモンの低下と加齢があいまって、エネルギー消費量の減少・骨量低下・動脈硬化・筋量低下が生じます。定期的な骨密度・筋量・血圧測定を勧めます。栄養士と食事内容の見直しについて相談しましょう。

◎女性ホルモン補充療養 HRT

更年期症状のなかで特に顔のほてり・のぼせ・発汗・不眠が辛い場合、可能ならば女性ホルモン補充療法が勧められます。骨粗鬆症や脂質異常症の改善が報告されています。婦人科と連携しながらの治療となります。

◎漢方薬

“証”に合わせて当帰芍薬散、加味逍遙散、柱枝茯苓丸などを用います。

◎運動

上記の調査でわかったことですが、当院の患者さんで定期的に運動している方は、半数以下。痛みがあって運動どころではなかった方も多いと思います。ゆったりした散歩だけでも、気分転換や生活リズムの改善につながり不眠やイライラの解消が得られる場合もあります。自分に合った関節痛を悪化させない運動方法を見つけましょう。受診に合わせてリハビリを行うことができます。医師やスタッフに相談しましょう。

定期的な運動 ＝ ほてり・のぼせなどに有効との報告があります。

筋トレと有酸素運動 ＝ 生活習慣病やサルコペニア予防のために必要です。

※クッパーマン指数＝クッパーマン更年期障害指数：ほてり・発汗、不眠、めまい、頭痛、動悸、精神症状、痛みなど、様々な更年期症状の程度を評価する指標。

◎当院での調査結果は第 39 回日本臨床リウマチ学会（2024 年 11 月）にて口頭発表致しました。

「関節リウマチ患者における更年期症状と精神的 QOL」駒野有希子、門場啓一郎、益田郁子

本調査にご協力・ご理解いただいた方々に厚く御礼申し上げます。

（文責 リウマチ科 医師 駒野 有希子 ）