

メノポーズ週間特別企画

更年期以降の女性を悩ませる

「手指の不調」とは？

— 3人の専門家に聞く、その背景と対処法

10月18日は「世界メノポーズデー」※1です。そして日本では、この日から24日までの1週間が「メノポーズ週間」と定められており※2、さまざまな啓発活動が展開されます。そんな時期に合わせて「更年期以降の女性の手指の不調」に注目した記事をお届けします。近年は「メノポハンド」と名づけられたことにより、手外科の領域でも注目が高まっています。そこで、日本女性医学学会理事長の高松潔先生、女性の健康とメノポーズ協会理事長の三羽良枝さん、日本手外科学会理事長の酒井昭典先生の3名に、手指の不調と更年期の関係、その背景とケアの選択肢についてお話を伺いました。

※1 メノポーズ(Menopause)＝「閉経」
※2 一般社団法人日本女性医学学会が制定



日本女性医学学会理事長
高松 潔先生



日本手外科学会理事長
酒井 昭典先生



女性の健康とメノポーズ協会理事長
三羽 良枝さん

メノポーズ(閉経)とは？



— そもそも「更年期」とはどんな時期？

高松 「メノポーズ」は日本語でいうと「閉経」のことです。月経が12か月間まったく来なかったとき、その最終月経を「閉経」と定義します。そして、その前後5年間、合計10年間を「更年期」と呼びます。日本人女性の平均閉経年齢は約50歳です。40代後半から50代前半にかけての10年間といえるでしょう。この時期は、それまで全身を覆っていた「エストロゲン」という女性ホルモンが大きく変動・減少するため、さまざまな心身の不調が出やすくなります。

三羽 「更年期を過ぎれば、青春

— 更年期に起こる不調への対処法は？

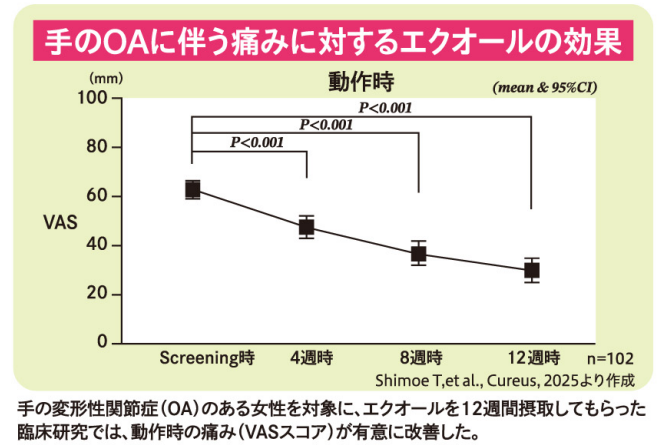
高松 婦人科ではエストロゲンの急激な減少に伴って生じるホットフラッシュや不眠、イライラなどさまざまな不調への対処法として、ホルモン補充療法(HRT)や漢方薬、抗うつ薬、カウンスリングなどを、症状の程度や背景に応じて選択していきます。

「自身で取り組めるセルフケアとしては、まず食事や運動、睡眠を中心とする生活習慣の改善が重要です。また、「エクオール」のような選択肢もあります。エクオールは、大豆イソフラボンから腸内細菌の作用によって産生される成分で、エストロゲンに似た働きを持つとして注目されています。ただし、日本人女性の約半数は腸内でエクオールを作れないと言われており、サプリメントにより補う方法もあります。

— メノポハンドには、どのような対処法がありますか？

酒井 軽度の違和感やこわばりといった段階では、医療機関ではサポーターやテーピングなどを活用した保存療法が選択されることが多いです。また、ばね指や手根管症候群など、明確な疾患と診断された際には、注射や手術などの外科的治療が行われることもあります。

一方で、日常生活で行うセルフケアとしては、指をよさず動かすストレッチや、手を温めて血行を促すといった方法が有効なこともあります。また、先ほど高松先生が紹介されたエクオールを生活に取り入れるのもよいでしょう。



— 不調を感じたとき、どこに相談すればよいでしょうか。

三羽 婦人科や整形外科などの医療機関を受診するのが基本です。自分の体調の変化を点ではなく線で診てもらえるかかりつけ医の先生をお持ちになるとよいでしょう。

— 女性の皆さんにメッセージを。

高松 更年期を「新しい時期」「我慢するもの」として過ごすのではなく、自分の体と向き合うチャンスと捉えてほしいと思います。そして、不調を抱えているなら、ひとりで悩まず医療機関を頼ってほしい。それが、これからの健康人生への第一歩になります。

三羽 更年期には体調だけでなく、家族や仕事など環境の変化も重なりやすく、悩みが深くなりがちです。また、家庭や職場でのコミュニケーションも重要な問題だと思えます。本人にしか分からない

い不調もありますから、身近な人に「ご自身の状態を話しておくこと」もおすすめしたいです。

酒井 手の不調は「年のせいだから仕方ない」と思ってしまう方も多いですが、違和感の段階で気づき、早めに対処することで、重症化を防ぐケースは少なくありません。「手が自由に使える」ということは、誰にとっても、生活の質を保つ上でとても重要なことです。日々の小さな変化に目を向け、自分の体を大切にしたいのだと思います。

— 2022年には、日本手外科学会が「メノポハンド」という新たな提言を発表されました。

酒井 日本手外科学会では、更年期を迎える年代の女性に見られる、原因がはっきりしない手指の痛みや違和感に対し、「メノポハンド」という名称を提唱しています。これはまだ病名がつく前の段階、いわば「未病」の状態と捉える

一般社団法人
日本女性医学学会

一般社団法人
日本手外科学会

公益社団法人
女性の健康とメノポーズ協会

取材協力: 大塚製薬(株) ニュートラシューティカルズ事業部

ライフステージによって変化し続ける
女性の健康と美容に関する
情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。
大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。

女性の健康相談窓口

0120-513-993 受付時間 9時～17時(平日のみ)

*上記の窓口では、医師・医療機関のご紹介はいたしかねますのでご了承ください。

更年期に悩んだら

KO-NENKI Labは、
更年期の症状や対策、
更年期の体質改善を取りそろえた
女性の健康と美容に関する情報サイトです。

女性特有の心身の変化を知って、対応する。
その第一歩を、このサイトから始めてみませんか？

女性の健康について
相談できる施設を探す

手指の不調について
相談できる施設を探す

更年期・女性の健康に関する情報サイト

[更年期ラボ]

コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- 手指の不調を相談できる施設検索
- セルフチェック
- 更年期お役立ちニュース など



更年期ラボ

検索

https://ko-nenkilab.jp/

*スマートフォンでもご覧いただけます。

手指の不調について
動画でも学べます！

オトジョラボ
手指の痛み編

