

# ようこそ、「ミセス外来」へ

●今月のテーマ

## 50代女性の不眠

### 40~50代で急増する 女性の不眠

今月の担当医・寺内公一（東京医科歯科大学女性健康医学講座 准教授）×聞き手・狩生聖子

不眠はあらゆる年代において男性よりも女性に多く、40~50代で急増します。日本の45~60歳の一般女性を対象とした調査では不眠を少しでも感じる人は53%、強く感じる人は15%と高率でした。この時期の不眠は更年期の症状と関連することが多く、治療法としてはホルモン療法、漢方薬、睡眠薬など複数の方法があります。不眠の原因とともに、薬を含めた効果的な対策について専門家にうかがいました。

#### Q 50代の女性に不眠が多いというのは本当ですか？

—— 本当です。不眠を訴える方たちの割合はあらゆる年代において男性よりも女性に多く、40~50代で急増します。オーストラリアと日本の45~60歳の一般女性を対象とした調査では不眠を少しでも感じる人はそれぞれ65%、53%、強く感じる人は25%、15%と高い率でした。不眠が増えてくるこの年代はちょうど更年期にあたり、更年期症状の1つと考えられています。

#### Q なぜ更年期症状で不眠が起こるのでしょうか？

—— まず、あらためて更年期の症状とはどのようなものかをお話ししましょう。日本産婦人科学会では閉経の前後10年間を更年期と定義しています。この時期は卵巣から出る女性ホルモンのエストロゲンが低下する一方で、不足してくるホルモンを出そうと脳下垂体が働くため、脳の機能も乱れます。

こうした体の変化に加えてストレスや元来、几帳面でまじめな性格などが加わって、体や心のバランスが崩れ、さまざまな不調があらわれるのが更年期の症状なのです。

具体的にはほてりや発汗、冷えや動悸、憂鬱な症状や頭痛、めまい、そして今回のテーマである不眠などの症状が出やすくなります。これが生活に支障をきたすようになると更年期障害として治療の対象になります。

#### Q 更年期の症状で不眠がある方はどのくらいいますか？

—— 私どもの更年期外来を受診された約350人を調査した結果では、不眠の症状が週に1回以上という方が約6割もいました。更年期症状とし

て不眠が起こるメカニズムでは、ほてりとのぼせ、発汗などとの関連がいわれてきました。熱さや汗により、夜、目が覚めて眠れなくなる、というものです。

しかし、睡眠と発汗の両者を客観的に評価した場合、必ずしも関連があるとはいきれないのです。それよりも私たちが注目したのは不眠を訴える方の3分の1が重いうつ状態だった、という事実でした。日本人の場合うつによる気持ちの落ち込みや不安などの精神症状がむしろ、更年期の不眠に深く関連していると現在は考えています。

#### Q 不眠をどのように治療しますか？

—— 睡眠衛生の指導をします。これは眠りを促すための生活習慣のアドバイスです。ポイントはたくさんありますが、まず、睡眠時間にこだわりすぎないこと。健康的な睡眠時間は7~8時間という統計があるものの、適切な睡眠時間には個人差があると考え、眠る時間が少々、少なくとも体には害がないと理解してもらいます。

また、寝る前には刺激を避けることが大切で、飲み物ではカフェインの含まれるお茶やコーヒーを控えることや喫煙をやめることです。喫煙すると気持ちが落ち着くといわれますが、それは吸い始めだけで、その後、覚醒作用は長く残ります。ですから寝る前に吸うのはよくないのです。私どもの研究では不眠を訴える更年期女性には1日20本以上吸うヘビースモーカーが多かったというデータが出ています。

また、お酒を睡眠薬代わりに使う方がいますが、眠りが浅くなり、睡眠の質が悪くなるので、やはり控えることをおすすめします。

前日に寝るのが遅かった場合も起きる時間はいつも通りがよいです。朝目覚めて光を浴びるとメラトニンが分泌されて、夜の眠りがよくなります。こうしたことをまずは実行してもらいます。

## ●担当医からの一言

更年期の不眠は多くの女性の悩み。  
焦らず自分に合った治療法を探しましょう。



てらうちまさかず 1994年東京医科歯科大学医学部卒業。同大医学部附属病院、国保旭中央病院、都立大塚病院産婦人科にて研修。2012年より現職。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医、日本女性心身医学会認定医など。専門は更年期障害、骨粗鬆症で「中高年女性の抑うつ、不安、不眠の特性とその対応についての研究」などに従事している。

### Q 睡眠衛生指導でうまくいかない場合はどうしますか？

——薬を使わない効果的な方法としては「認知行動療法」が優れているといわれています。これは心理療法の一種で、専門の医師や臨床心理士などの指導のもと、物事の捉え方を修正し、行動を変えていくもので、不眠の原因となっているうつ症状やネガティブな心理などを解消するものです。

例えば会話中にあくびをされると「自分の話が退屈なのではないか」とネガティブに考えていた方が、「夜更かしをしていただけないか」と、ポジティブに考えられるようにしていくのです。認知行動療法は睡眠薬より効果があるともいわれています。ただし、こうした治療ができる施設は、まだ数が少なく、現実には治療を受けるのは難しいかもしれません。

### Q 外来ではどのような治療をしていますか？

——ホルモン療法、漢方薬、睡眠薬などの中から患者さんの不眠の状況や希望にあわせて治療法を選択しています。ホルモン療法は、不眠というより、のぼせやほてりに対する効果が高いことが知られていますが、さまざまな研究でうつ症状や不安感、不眠症状などにも効果があることがわかってきました。ですから、不眠だけでなく、これらの症状をあわせもつ患者さんに向くのです。

一方、睡眠薬は他の症状よりも不眠の症状が強くて出る方に有効です。私たちの研究では「なかなか寝付けない(入眠障害)」「ぐっすり眠った感じがしない(熟眠障害)」という症状にはホルモン療法と比べ、睡眠薬のほうが確実に効きました。

睡眠薬については最近では副作用が少なく、安全に使える非ベンゾ

ジアゼピン系を使うことが多いです。超短時間作用型の睡眠薬では、入眠障害や中途覚醒(夜中に目覚めてしまう)が改善します。ホルモン療法よりも不安感などの精神症状やほてりが緩和されるという効果が得られます。

### Q 漢方薬はどうでしょうか？

——漢方薬は体質を改善する働きがあることから、更年期のさまざまな症状をあわせ持つ人に向くお薬で、患者さんも希望される方が多いです。

婦人科の三大処方として「当帰芍薬散」「加味逍遙散」「桂枝茯苓丸」が知られています。このうち不眠の症状に限定して調べると、加味逍遙散の効果が突出して高く、不眠の中でも入眠障害や熟眠障害によく効くというデータが私たちの研究では得られています。

なお、更年期の不眠を軽減するサプリメントとしてはブドウ種子に含まれるプロアントシアニジン、大豆に多く含まれるイソフラボンがあります。バランスのよい食事に加え、こうしたサプリメントを補助的にとることもよいのではないのでしょうか。

### Q 更年期後は徐々に不眠は解消するのでしょうか？

——残念ながら統計では高齢者の不眠もまた多く、年を重ねるにつれて増えることがわかっています。加齢により脳の働きにも不調が起り、睡眠のリズムが乱れてくるためといわれています。ただし、更年期後には早朝覚醒は改善することがわかっていますし、先に紹介したような治療でよくなる方も多いのです。自分にとってよい方法を探りながら、上手に不眠とつきあっていくことがポイントといえるでしょう。

## Healthcare column

### 更年期障害の発症には家族問題なども関与する

**更**年期障害は女性ホルモンの低下や脳の働きの乱れだけではなく、性格を基盤とする心理的因子や家庭や職場における対人関係など、さまざまな問題が関与し、発症することがわかっています。

例えば次のようなケースが典型的です。52歳の女性は月経が不規則になりはじめた時期からめまいやほてり、発汗、肩こりに悩まされるようになりました。耳鼻科などで検査をしましたが問題はなく、当

科を受診。話をうかがうと息子さんの受験や親の介護でストレスがあり、こうした悩みに関し、「夫はあまり親身になってくれない」と打ち明けられました。

実際、患者さんには子どもや親、夫婦関係についてストレスを抱えている方が多く、まじめな方ほど更年期の症状が出やすい傾向です。ですから、不眠を含む更年期障害の症状の改善には、お薬の前にはまず患者さんのお話にじっくりと耳を傾けることがとても重要だと

考えています。これだけで症状が楽になるという方もいます。

また、薬についても患者さんの意志が大事で、「できるだけ薬は飲みたくない」という方に無理にすすめることはしません。閉経後は血圧や悪玉コレステロールの値が上昇するなど、別の問題が出てきます。このように更年期の体のケアは長い目で見ることが大切で、そのためにはなんでも話せる婦人科のかかりつけ医を持つことも一つの方法ではないでしょうか。

## [TOPICS]

### 認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを増やそう

政府は1月27日、認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)を策定。この中で職場や近隣で当事者や家族の手助けをする「認知症サポーター」を2017年までに800万人まで増やす目標を掲げました。認知症サポーターは地域などで実施される認知症サポーター養成講座(60分~90分程度)を受けた人がなることができます。これまで金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高校生など全国で300万人を超える認知症サポーターが誕生しています。