

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第 35 号 (2025 年 3 月号 [2025/3/10 発行])

みなさまいかがお過ごしでしょうか。まだまだ朝晩は冷えて寒暖の差が大きい日が続いており、体調を崩しやすい時期です。お体には十分お気を付けお過ごし下さい。さて、本号では、「更年期関節痛（更年期関節症）」のお話をしたいと思います。

【更年期障害とは】

一般的に、45 歳から 55 歳の女性は、月経が終わり『閉経』を迎えます。閉経が起ると女性ホルモン『エストロゲン (卵胞ホルモン)』の分泌が低下し、体と心の健康状態（自律神経のバランス）を保つことが困難になります。このときにあらわれる症状が、『更年期症状』です。エストロゲンは主に妊娠や出産、女性の美容を支えますが、血管や骨、筋肉、自律神経や代謝など、体を適切に動かすことにも関わっています。そのため、更年期をとなりエストロゲンが分泌されなくなると、心身ともに不調が増えていき、動悸、ホットフラッシュ、発汗、不安、易疲労感、気力の低下、いらいら、集中力の低下、肩こり、腰痛やめまい感などの多種多様の症状を来し、これを更年期症状といいます。更年期前期（45 歳前後）は、エストロゲンの分泌が低下し始め、その変化に体が対応しきれず、血管の収縮と拡張をつかさどる自律神経のバランスが崩れることで、一方、更年期後期（55 歳以降に多い）は、エストロゲンがほとんど分泌されなくなり、泌尿器や生殖器、認知力、筋肉や骨量の減少が生じ、肩こりや関節痛、骨粗しょう症などが起こります。

【更年期関節痛（更年期関節症）とは】

更年期における関節痛は、更年期女性の半数が自覚し、関節リウマチを心配して病院を受診される方も少なくありません。確かに、関節リウマチや膠原病などの病気との区別が難しくなりますが、その様な病気が無い場合は、エストロゲンの減少が原因です。エストロゲンは軟骨を構成するコラーゲンの生成を支えていて、更年期によって分泌が低下すると、それに合わせて関節軟骨が作られなくなってしまうため、いわゆる関節の『クッション』が不足した状態になり、痛みが目立ちやすくなり、ひどい場合は変形性関節症を助長します。更年期後期にあらわれる関節痛は、手指や肘、腰、膝、足首などにあらわれるケースが多く、①手指、肘、腰、膝、足首の関節がこわばる（包丁やコップなどの物を取り落とす）、②節々が痛くなる、③正座をすると膝が痛くなる、④階段の上り下りで辛く感じる、⑤ヒールが高い靴が履けなくなった、などの症状を来し、日常生活での動作が困難になるケースもあります。症状は、最初の半年間に、最も強く、閉経後数年で少しずつ消えていくのが普通です。血液検査で炎症反応（CRP や赤沈）は正常、リウマトイド因子（RF）や抗 CCP 抗体も陰性で、関節エコーや関節 MRI 検査でも異常を認めません。

【更年期関節痛への対処

-医療機関での治療-

(1) ホルモン補充療法

ホルモン補充療法とは、更年期や閉経によって失われた女性ホルモンを薬剤によっ

て補う方法です。薬の種類や服用する手段はさまざまなものがあり、女性の症状や年齢に合わせて使い分けます。副作用が出るデメリットが多少ある一方、即効性に優れた方法でもあります。また副作用が出る場合でも、服用を継続しているうちに軽快していくケースが多いです。5年以上の使用で、乳がんのリスクが上昇するとされ、以降の継続は、リスクとベネフィットを考慮して、検討されます。

(2) 漢方

ホルモン補充療法による副作用が心配な方や、体質改善によって関節痛を緩和させたい方には、漢方の選択肢もあります。体格や体質に合わせて薬を処方されるケースが一般的です。女性外来や更年期外来、漢方外来、または市販の薬局でも処方してもらえるため、漢方による治療を希望するのなら相談してみるといいでしょう。

(3) 非ステロイド系抗炎症薬

変形性膝関節症のように関節への変形が見られる場合には、非ステロイド性抗炎症薬をはじめとする薬が使われるケースもあります。

【更年期関節痛への対処

-個人でできるセルフケア-

(1) エクオールの摂取

『エクオール』は、体内で女性ホルモンと似た働きをする『大豆イソフラボン』の働きを強めてくれます。エクオールはサプリメントや大豆製品をとることで体内に入れますが、腸内でエクオールを産生できない

タイプの方も多く、事前に確かめる必要があります。ソイチェックという検査により、腸内でエクオールを作れるか否か検査することができます（自費）。ただしエクオール産生が難しい場合でもサプリメント（エクエル®）を使うことは可能であるため、取り入れてみるのも良いかもしれません。

(2) 肥満防止や姿勢の改善

体重の重さは関節に負担をかけ、また中腰姿勢やねじる動作は関節痛を引き起こします。体重が重い方は体重を減らすように心がけ、姿勢の悪さが気になる方は常に良い姿勢を意識しましょう。適度な運動で血液の循環を良くすることも、関節痛の緩和に役立ちます。手のこわばりへの対策は、グーパーを繰り返すことで、速やかに握力は回復します。適切な治療と毎日の生活改善、それが不安なくできる環境で、更年期症状と上手に向き合っていきましょう。

（日高利彦）

第40回 宮崎県リウマチ研究会/第33回 宮崎リウマチのケア研究会が開催されました

2025年3月1日（土）にMRT miccにて、第40回 宮崎県リウマチ研究会/第33回 宮崎リウマチのケア研究会が開催され、当院リウマチナースの泉倫子看護師が「在宅で生物学的製剤を使用している関節リウマチ患者の継続看護のあり方について - アンケート調査結果をもとに振り返る -」の演題で素晴らしい発表してくれました。多くのご質問もあり大きな反響がありました。泉さんお疲れ様でした。

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。

なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)

(QRコードは右の通り)

