

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第57号  
年3回発行 2025.6月

# 健康 と 笑顔

健康ZOOM UP  
気圧変化に負けない!  
気象病との上手な付き合い方

旬を訪ねる神戸散歩  
竹中大工道具館

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A  
蜂刺されとアナフィラキシー

コラム  
睡眠と睡眠障害

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <https://www.kobe-med.or.jp/>

特集

## 「更年期障害」

更年期障害について知ることので、  
閉経後の人生を快適に過ごしましょう!



## 【更年期障害】

更年期障害について知ること、  
閉経後の人生を快適に過ごしましょう！

エストロゲン（卵胞ホルモン）という女性ホルモンが減ること、更年期に心身の不調をきたしやすくなります。この時期には家庭の問題、親の介護、夫の仕事健康、子育てなどによるストレスが重なることもあります。仕事を続けていらっしゃる方ではワークライフバランスを保つことが大切です。生活の質（QOL）向上のために、日常生活に支障をきたす症状があれば治療が望まれます。



## 閉経と更年期（周閉経期）

月経に影響のあるお薬による治療や子宮摘出を行っていない女性で、卵巣機能が低下し、月経が永久に停止することを「（自然）閉経」といいます。正確には最後の月経が終わってから1年間月経がないことを確認し、1年前の月経停止をもって閉経と診断します。多くの女性は50歳前後で閉経しますが、個人差があり、早い場合は40代前半、遅い場合は50代後半で閉経を迎えます。

閉経前の5年間と閉経後の5年間

を合わせた10年間を「更年期（周閉経期）」といいます。更年期は、性成熟期（女性ホルモン分泌が活発な時期）から老年期への移行期間であり、エストロゲンの分泌が不安定になるため、心身ともに様々な症状（更年期症状）が現れやすくなります。

## 更年期障害の症状

更年期症状が重く、日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。主な症状について説明します。

① 血管が開いて熱を放出する際に生じる症状（血管運動神経症状）

ほてり、のぼせ、発汗（これらの症状をホットフラッシュといいます）。

## ② 体の症状

めまい、動悸、胸が締めつけられる、頭痛、肩こり、腰や背中、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさ。

## ③ 心の症状

気分が落ち込む、意欲が低下する、イライラする、情緒が不安定、眠れない。

## 更年期障害の原因

更年期障害の主な原因は、卵巣からのエストロゲン分泌が不安定になり、体内のエストロゲン量が低下、欠乏することです。また、加齢による体の変化や、精神的・心理的要因、家庭や職場などの社会的要因が合わさって、更年期障害を発症することがあります。

## 日常生活に支障をきたす場合は婦人科受診を！

クリニックや病院でよく使用され

ている更年期指数セルフチェックリスト（表）で51点以上の場合、まず婦人科を受診しましょう。

## 更年期障害の治療

更年期障害の症状を改善することだけでなく、大きな病気が隠れていないか、確かめることも重要です。婦人科以外に、内科、耳鼻咽喉科、整形外科、心療内科（精神科）での精密検査が必要となる場合があります。

## ① 女性ホルモン補充療法

女性ホルモン補充療法は、ほてり、のぼせ、発汗（ホットフラッシュ）に対

症状や病歴などについて問診で聞きし、生活習慣の改善（食事や運動、睡眠時間の確保など）から始めます。必要があれば心理療法やお薬による治療も行います。お薬による治療には次のようなものがあります。

合計 点

表 更年期指数セルフチェックリスト

| 症状                    | 強  | 中 | 弱 | 無 |
|-----------------------|----|---|---|---|
| ① 顔がほてる               | 10 | 6 | 3 | 0 |
| ② 汗をかきやすい             | 10 | 6 | 3 | 0 |
| ③ 腰や手足が冷えやすい          | 14 | 9 | 5 | 0 |
| ④ 息切れ、動悸がする           | 12 | 8 | 4 | 0 |
| ⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い     | 14 | 9 | 5 | 0 |
| ⑥ 怒りやすく、すぐイライラする      | 12 | 8 | 4 | 0 |
| ⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある | 7  | 5 | 3 | 0 |
| ⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある     | 7  | 5 | 3 | 0 |
| ⑨ 疲れやすい               | 7  | 4 | 2 | 0 |
| ⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある     | 7  | 5 | 3 | 0 |

症状「強」の目安：生活に支障をきたすつらい症状

## ② 漢方薬

更年期障害に対しよく処方される漢方薬は、当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸です。その他にも、いくつか処方される漢方薬があり、症状や体質（証）に合わせて選んでいただきます。

## ③ 向精神薬

心の症状（精神症状）に対して、向精神薬（抗うつ薬・抗不安薬・睡眠薬）を用いることがあります。新しい抗うつ薬である、選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）やセロトニンアドレナリン再取り込み阻害

薬（SNRI）は、ほてりや発汗などの症状に対しても効果があり、副作用が少ないという特徴があります。

## おわりに

日本人女性の平均寿命は延びていますが、長寿というだけでなく、健康寿命が延びることが望まれます。また女性の寿命が延びても、閉経年齢は延びていないため、閉経後の人生が長くなっています。閉経後の人生をできる限り健康に保って過ごしていただくためにも、更年期障害で困りの症状があれば、婦人科で相談ください。

近年、大豆イソフラボン由来のエクオールや新しく発見されたエストロゲン（エストロロール）も婦人科領域で用いられる薬剤として開発が進んでいます。時代とともに進化する治療について、これからもお伝えしたいと思います。

（JCHO 神戸中央病院  
婦人科 診療部長 辰巳 弘）





新幹線新神戸駅の近くにある竹中大工道具館は、国内で唯一の大工道具の専門博物館。手道具としての大工道具と、職人の技と心を後世に伝えるというコンセプトで、1984年に設立されました。日本独自の文化に触れられることから、外国人観光客にも人気を集めています。

建物は和の趣きを感じるモダンな空間で、天然の杉材を使った天井や鋳造仕上げの案内サインなど、至るところに伝統的な技が施されています。常設展ではこれまでに収集した約30,000点の中から厳選した約1,000点の大工道具を公開。屋根を葺いたり土壁を塗る前の茶室の構造がわかる実物大模型や、木をつなぎ合わせる伝統技法「木組」の仕組みを学べる体験コーナーなど、工夫を凝らした展示が盛りだくさんです。館内では自分のスマートフォンを使って音声ガイドを聴けるほか、週末にはギャラリートークも行われており、大工道具の世界を奥深くまで知ることができますよ。



多目的ホール



茶室構造模型



唐招提寺模型・正面



常設展「道具と手仕事」コーナー(銅)



住所／神戸市中央区熊内町7-5-1  
アクセス／山陽新幹線・神戸市営地下鉄「新神戸駅」から徒歩約3分  
【竹中大工道具館】  
●開館時間／9:30～16:30(入館は16:00まで) ●休館日／月曜日(祝日の場合は翌平日) ●入館料／一般700円、高校生・大学生・65歳以上500円、中学生以下無料 ●問い合わせ／078-242-0216  
<https://www.dougukan.jp>

4. 気圧変化のチェック  
気圧予報アプリなどを活用し、気圧が急に下がったり、急上昇したり、急激な変化がある場合は、早めに休をとったりすることで、症状を軽くすることが可能です。近年では、鍼灸やマッサージなど、東洋医学的なアプローチを併用すると、さらに症状改善が期待できる場合もあります。

●今後の見通し  
気象病はまだ医学的に確立された病名ではありませんが、多くの方が悩んでいるため研究が進められています。今後、より

詳しい原因の解明や、標準的な治療法の開発が期待されます。生活習慣を見直して自律神経のバランスを整えるとともに、症状が重いときには医療機関を受診するなど、うまく付き合っていくことが大切です。さらに、生活習慣改善と医療的アプローチを組み合わせた新たな治療指針が検討される可能性もあり、多角的な視点でのケアが注目されています。

(オギノ医院 副院長 荻野 浩嗣)  
以上が気象病の概要と対処のポイントです。日ごろのケアや予防策を取り入れながら、少しでも快適に過ごせるように工夫してみてください。気象に振り回されず、自分の身体と上手に向き合う心構えが大きな助けとなるでしょう。

## ●気象病とは

近年、天候の変化に合わせて頭痛やめまい、気分の落ち込みなどが起こる「気象病(気象敏感症)」が注目されています。これはまだ正式な病名ではありませんが、気圧や気温、湿度などの変化によって症状が悪化する人を広く指す概念です。日本の調査では、約10～30%の方が「天候の影響で体調が左右される」と感じていると報告されています。

とくに片頭痛やメニエール病をお持ちの方、女性ホルモンの変化を受けやすい女性、高齢者などでは症状が出やすい傾向があります。また、個人によって症状の程度や出現するタイミングは異なり、気象要因が重なったとき

に強く現れることも特徴です。

## ●症状と関わる要因

よく見られる症状としては、片頭痛、めまい、耳鳴り、関節痛、倦怠感、気分の落ち込み、不眠などがあります。急激な気圧の低下が内耳や自律神経を刺激し、血行やホルモンバランスが乱れ、不安感やだるさを強めると考えられています。気圧差の大きい地域に住んでいる方や、季節の変わり目に体調が崩れやすい方などにも注意が必要です。さらに、急激な温度差や湿度の上昇が血管の拡張や体内の水分バランスに影響を及ぼし、体調を崩しやすくなる場合もあるため、複合的な要因を意識した

## ●主な対処法

### 1. 生活リズムの安定

規則正しい睡眠と食事、適度な運動を心がけることで、自律神経のバランスが整いやすくなります。とくに睡眠不足は症状を悪化させやすいため、決まった時間に休むようにしましょう。軽いストレッチなどを日常的に取り入れることで、血流を改善し、症状の緩和に役立つ場合もあります。

### 2. 薬の利用

強い片頭痛がある場合は、トリプタン系薬剤や非ステロイド性抗炎症薬を使用する

ことがあります。めまいがひどいときはイソソルビドなどを使うケースもあります。気分の落ち込みや不安感が重いつきには、抗不安薬や抗うつ薬が検討されます。いずれも医師と相談のうえ、適切に服用しましょう。自己判断による薬の増減は副作用リスクを高める恐れがあるため、必ず専門家の指示に従うことが大切です。

### 3. 漢方薬の選択

五苓散や加味逍遙散、当帰芍薬散などは、めまいやむくみ、気分の不調などに用いられることがあります。ただし、個人の体質によって合う処方

健康  
ZOOM  
UP

気圧変化に負けない！  
気象病との上手な付き合い方



天候の移り変わりで体調が左右される気象病(気象敏感症)。頭痛やめまい、関節痛など多くの症状が見られます。原因や対策を知り、毎日を快適に過ごすためのポイントをまとめました。



# ホームドクターに聞く！ 健康アドバイス Q&A



先日、蜂に刺されました。そのときは刺された部位が少し腫れた程度で済んだのですが、蜂は二度目が危ないと聞きます。今後どうすればよいでしょうか。  
(50代女性)

**A**

確かに、蜂に刺されるとアナフィラキシーという重篤なアレルギー症状を呈することがあります。適切な時期に検査を行い、結果に応じて対処が必要です。

## 疫学

厚生労働省の人口動態統計によると、ハチ毒アレルギーによるアナフィラキシーによって亡くなる人の数は年間10～20人です。食物アレルギーによるアナフィラキシーで亡くなる人の数が年間0～4人程度であることと比べると多い印象です。

## 原因となるハチとリスクの高い職種

ハチ毒アレルギーの原因となるハチの種類は、多い順にアシナガバチ、スズメバチ、ミツバチとなっています。ハチ毒アレルギー患者を職種別にみると、アシナガバチ・スズメバチ

は林業関係者、農業、ゴルフ場管理業、建設業、造園業に多い一方、ミツバチはイチゴ農家に多く、次いで養蜂業となります。これらの職種に従事しハチに刺されたことがある人の割合はどの職種も80%を超えていますが、ハチ毒に感作（後述）されている割合は30～80%で、ハチに刺されたからと言って全例が感作されるわけではありません。

## ハチ毒アレルギーの発症機序

初回の刺傷によってハチ毒特異的IgE抗体が作られ（これを「感作」といいます）、ハチ毒に対する防御反応の準備が出来ます。この状態でハチに刺されるとかゆみ、発赤、嘔吐、寒気、冷感、顔面浮腫、呼吸困難といった症状が出現します。複数の強い症状が生じる場合をアナフィラキシーといいます。

# Column

## 睡眠と睡眠障害



まず睡眠とは何かです。睡眠を定義すると「哺乳類に限定して定義すると睡眠は、人間や動物の内部的な必要から発生する意識水準の一時的な低下現象であり、覚醒可能な状態である」とあります。では、睡眠中に人間の体でどのようなことが行われているのでしょうか？

まず睡眠には、日中に活動を続けてへとへとになった脳や体を休養させて疲労を回復する働きがあります。また、傷ついた細胞を修復したり、免疫物質を作ったりと体のメンテナンスも行われています。更に、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理を行っていると言われています。睡眠中にこれら多くの作業を効率良く行つには、質の良い睡眠が必要になります。

しかし、睡眠は繊細なところがあるため、比較的容易に障害が生じます。

睡眠障害には①寝つきが悪くなる（入眠困難）②途中で何回も目が覚める（中途覚醒）③朝早く目が覚めてしまい眠れない（早朝覚醒）があります。

また、睡眠障害を呈するものには①身体疾患が基にあるもの（高血圧、呼吸器疾患（咳・タン）、腎臓病、前立腺肥大（頻尿）、糖尿病、関節リウマチ等）②精神疾患が基にあるもの（うつ病、全般的不安障害等、PTSD、双極性障害、統合失調症等）があります。

睡眠障害があるからといってすべてに精神科、心療内科ではなく、内科的疾患の可能性も考え併せる必要があると思われるます。

※睡眠の定義：内村直尚―日本睡眠学会 参照

（医療保険委員会）

ハチ毒によるアナフィラキシーは症状の進行が早いいため、迅速な対応が必要です。アナフィラキシーに対してはアドレナリンという薬を大腿部に筋肉注射することで症状を一時的に和らげることが出来ます。アドレナリンには即効性があるのですが、ハチ毒アナフィラキシーを生じた患者でアドレナリンを投与したにもかかわらず亡くなっている人は、刺されてからアドレナリンを投与されるまで30分以上かかっていたことがわかっています。

## 初めて刺されてからの対応

ハチ毒への感作の有無は血液検査で確認できます。刺された直後の検査では正しい結果が得られないため、約1ヶ月後に検査することが推奨されます。これで感作（ハチ毒特異的IgE抗体が陽性）が確認された場合、再びハチに刺されるリスクが高い方はアドレナリン自己注射薬（エピペン®）を処方してもらおうのがよいでしょう。もし刺された場合は速やか（30分以内）にエピペン®を使

用する必要があるのが普段から使い方に習熟し、ハチに刺される可能性がある場所への外出時は長袖長ズボンを着用し、エピペン®を必ず携帯することが望まれます。

## ハチ毒アレルギーの治療

ハチ毒アレルギーの治療法としてアレルギー免疫療法があります。これは、症状を起こさない程度のハチ毒エキスを定期的に皮下注射で投与するのですが、治療に3～5年を要し、国内で保険適用がなく、行っている施設も限られるため実際に治療を受けるのは難しいかもしれません。

## 最後に

仮に感作が確認されても、刺されてからかなり年数が経過すれば、ハチ毒特異的IgE抗体が陰性になることがあります。その場合は、エピペン®の携帯を続けるかどうか、主治医とよく相談してください。

（ならばやしこどものアレルギークリニック 院長 檜林成之）

# Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

## 応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。  
8月31日必着。当選者へは10月中に賞品を発送します。  
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※ご応募はお一人様につき1回のみとさせていただきます。

## 1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ( )

## 2. 今号の「健康と笑顔」で興味のあった記事は？

- ① 特集 更年期障害
- ② 健康ZOOM UP 気象病との上手な付き合い方
- ③ ホームドクターに聞く！健康アドバイスQ&A 蜂刺されとアナフィラキシー
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 竹中大工道具館
- ⑤ コラム 睡眠と睡眠障害

## 3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

# あなたのやさしさを力にかえて 神戸市医師会看護専門学校



## 令和8年度 学生募集

たしかな知識と豊かなこころ  
地域の保健、医療、福祉に貢献する  
人間愛あふれる看護師を育成します

### 令和8年度 入試日程

| 学校長推薦           | 高校選抜            | 社会人入試           | 一般入試<br>(1次)    | 一般入試<br>(2次)   |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 令和7年<br>11/8(土) | 令和7年<br>11/8(土) | 令和7年<br>11/8(土) | 令和8年<br>1/10(土) | 令和8年<br>3/7(土) |

詳しくは  
こちらまで!



Tel:078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校

検索

<https://www.kobe-med.or.jp/nurse/>

## 令和7年度 神戸市民健康大学講座 開催のご案内



内容／成人から老人に対する医学を中心に、専門の講師がわかりやすく説明します。

日時／令和7年9月～令和8年2月の第3木曜日(計6日 全10回のシリーズ)、  
3月19日(木) (卒業後教育講座)  
午後2時～午後4時(予定)

場所／神戸市医師会本館 4階大ホール  
神戸市中央区橘通4丁目1番20号

費用／受講料：1人2,000円

対象／18歳以上(性別不問)の神戸市在住または在勤の方  
150名(※先着順)

申込期間／令和7年8月1日(金)～9月1日(月)

受付時間／10:00～16:00(土日祝、8/11～8/15を除く)  
※申込期間外のお申込みは受付いたしかねます。

申込方法／①電話：電話番号(078-351-1410)にてお申込みください。  
②FAX：住所・氏名・年齢・電話番号、「市民健康大学講座受講希望」と  
明記の上、FAX番号(078-361-4455)まで送信してください。  
なお、定員(150名)になり次第締め切らせていただきます。

### お問い合わせ先

神戸市医師会 TEL:078-351-1410

詳細は後日、本会ホームページ

(<https://www.kobe-med.or.jp/index.html>)に掲載予定です。

ご参加を心よりお待ちしております。

郵便はがき

6500016

85円切手を  
お貼りください

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

|      |     |    |     |
|------|-----|----|-----|
| ふりがな |     | 性別 | 男・女 |
| お名前  |     | 年齢 | 歳   |
| ご住所  | 〒   |    |     |
| 電話番号 | ( ) |    |     |

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。