

여성이라면 누구나 겪을 수 있다.

갱년기를 잘 넘기시다

여성이라면 누구나 한번은 거치게 된다.

「여성에게는 갱년기가 있는데, 왜 남성에게는 없을까」라든가, 「여성에게는 반드시 갱년기 증상이 나타나는가」라는 질문을 자주 받는다.

여성은 남성과 틀려서 신체의 노화현상을 일으키는, 임신이나 분만 등의 시기가 확실히 있다. 결국 고령이 되면, 임신이나 출산에 관련되어 있었던 홀몬의 분비도 감소하게 되고 배란이 되지않아 월경도 멈추게 된다.

여성에게는 배란이 되는 시기와 되지않는 시기에 명확한 경계가 있고, 이때부터 노인에 이르는 동안의 일정기간을 갱년기라고 하는데 여성이라면 누구나 거쳐야 하는 운명에 있다.

남성에서는 배란이 정지되는 홀몬적 변화 현상이 명확치 않기 때문에 누구든지 노년기에 들어서라도 특별한 「갱년기증상」은 없다.

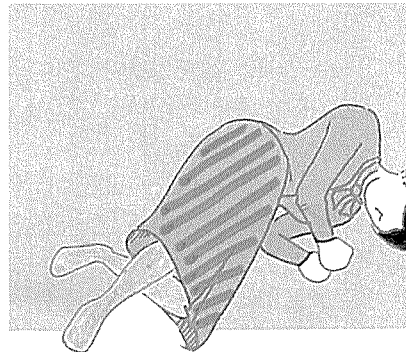
갱년기의 시작은 일정하지 않다.

30대 후반에 증상이 나타나는 사람이 있고, 50세가 넘어도 아무런 자각증상이 없는 사람이나 일생을 증상없이 사는 사람도 있다.

또한 과거와 현재의 갱년기에는 차이가 있는데, 최근에는 고연령이 되어서야 갱년기가 시작되는 경우가 많다.

일반적으로는 45세를 전후해서 갱년기가 시작되며, 이때부터 54세 정도까지의 여성들이 증상을 호소하는 경우가 많다.

최근의 경향을 보면 초경(初經)이 빨리 오고 갱년기는 늦어지고 있는데, 이것은 결국 성년부인의 시기가 길어지고 노인의



증가 경향과도 관계가 있는 현상이다.

갱년기는 보통, 폐경(閉經) 1~2년 전부터 시작되는데, 기초체온을 조사해보면 저온과 고온이 명확히 구분되는 체온패턴이 나타나기 시작하므로, 갱년기가 시작되고 있다는 것을 알 수 있다.

갱년기 증상

일반적인 갱년기 증상은 다음과 같다.

현기증

냉증

두통

어깨결림

초조함

요통

짖은 소변

변비와 설사

급성열, 땀

이명(耳鳴)

정신적 불안정, 신경질

이런 증상은, 자율신경의 실조(失調)증상, 혈관운동신경의 실조를 기반으로 하는 증상이 대부분이다.

난소의 기능(활동)이 약해진다.

갱년기 증상의 원인은 여러가지가 있지만 주된 원인은 난소의 움직임이 좋지 않아져서 난소 호르몬의 균형이 맞지 않는 것으로, 간뇌(間腦)의 시상하부에 있는 성중추(性中樞)에서 하는 일에도 변화가 일어나게 된다. 이 성중추의 옆에 있고 같은 간뇌의 지배 하에 있는 자율신경의 중뇌에도 영향을 미쳐 자율신경실조증상이 나타난다.

〈다음호에 계속〉

