

更年期こそ豊かな日々を

〔日〕 倉智敬一 著

根据日本株式会社こま书房 1984 年版译

如何愉快地渡过更年期

〔日〕 仓智敬一 著

王鲁奇 李亚平 译

*

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京市双桥印刷厂印刷

*

787×960毫米 32 开本 4 印张 65 千字

1989年6月第1版 1989年6月 第1次印刷

ISBN 7-80049-248-6/G·74

定价:1.45元

序 言

更年期，可以说是妇女一生中不可回避的一关。既然如此，人们必然希望能够顺利而愉快地渡过这一人生的难关。为了使更多的妇女能够在更年期更加愉快和充实，谨借此书向读者奉上一个妇产科医生的忠告。

一提到更年期，人们往往将其理解为妇女的人生终点站。但是从字面上来理解，所谓“更年期”不过是“年龄更新时期”之意。这说明，更年期不但不是人生的终点站，而是人生的一个新的出发点。正如有人把更年期称作是“女性之花的盛花期”那样，女性之美并不仅仅取决于化妆和外表，我认为只有出自内心的心灵美才是真正的女性美。而心灵美只能来自丰富的人生阅历。

按照世俗的观点来看，妇女一到45岁都会出现更年期综合症。其实这种认识是不正确的。我作为一个妇产科医生，在近40年的医疗经历中接触了众多的妇女，结果发现进入更年期后的妇女并非都出现症状。而症状严重者大约只占妇女总

数的15%。有的妇女在更年期期间根本没有任何症状和不快感。因此，那种一进入更年期就会重病缠身的担心完全是杞人忧天。

要想解除对更年期的恐惧感，首先必须充分了解什么是更年期。有人认为即使对更年期没有足够的认识，但只要出现月经不调就会自然得知，这种想法实际上是极其危险的。我经常听到有人说，什么“更年期中月经不调是理所当然的”，“人到了岁数，一个月来两次月经也是自然的”等等。诚然，进入更年期后，月经将会变得没有规律，但这决不意味着可以随意地把月经不调统统归罪于更年期。有时在其背后甚至隐藏着类似子宫癌之类的恶性病变，这种例子屡见不鲜。因此，更年期的前期，也是成人病的易发时期，这一点必须铭记在心。

本书以通信问答的形式，从更年期的基础知识到更年期诸症状疗法以及精神方面的问题进行了通俗易懂的解说。

自从NHK电视台在早晨的《来自名医的忠告》节目中播出后，我收到了很多观众的提问，对此本书中大都给予了解答。

目前，日本人的平均寿命男子为74岁，女子为79岁，即将跨入“人生80年”的时代。尽管人们的寿命得以延长，但闭经年龄仍然是48岁，这与过去丝毫没有两样。在过去称“人生50年”的年代里，闭经

年龄的到来就意味着人生的结束；而如今，妇女过了更年期后仍然还有 30 年的寿命，这相当于整个人生的 $\frac{1}{3}$ 。因此，更年期也可以说是人生的第三个起点。

如果说此书能够使更多的妇女学到应付更年期的方法而愉快地渡过第三个人生，我将感到不胜荣幸。

仓智敬一

1984年11月19日

目 录

第一章 “更年期”的含义

1. 40多年想的都是女人的问题…… (1)
2. 青春期的反面——更年期…… (3)
3. 更年期的开始时间…… (5)
4. 更年期与激素的关系…… (8)
5. 更年期异常出血与月经…… (11)
6. 注意过早或过迟的更年期…… (14)
7. 更年期的早与晚…… (17)
8. 男性也有更年期吗? …… (20)
9. 更年期是老年的开始吗? …… (23)
10. 更年期容易引起的成年人常见病… (24)
11. 更年期容易引起的妇科常见病…… (26)
12. 没有症状并不能高枕无忧…… (27)
13. 腰痛并不一定是更年期综合症…… (29)

第二章 更年期综合症的实质

1. 更年期综合症的形态变化…… (32)
2. 更年期症状与更年期综合症的差异…… (34)

3. 更年期引起的生殖器症状…………… (37)
4. 更年期腰、腕、颈的疼痛…………… (39)
5. 焦躁不安、皮肤粗糙与更年期…… (41)
6. 更年期综合症的轻重…………… (44)
7. 更年期妊娠的可能性…………… (46)
8. “女性”的真实含义…………… (48)
9. 卵巢寿命从古至今均为48年…… (50)
10. 量身高知老化…………… (52)

第三章 应付更年期的良策

1. 寒热症不一定就是更年期综合症… (56)
2. 对更年期中高血压的全面治疗…… (58)
3. 更年期的警报——肩凝与耳鸣…… (60)
4. 心跳、气短、头晕时应先就医…… (62)
5. 极其危险的头痛自我诊断…………… (64)
6. 烦躁不安与转换情绪…………… (66)
7. 健忘并非更年期综合症…………… (68)
8. “鱼尾纹”的对策…………… (70)
9. 洗澡时对乳房的触诊…………… (73)
10. 如何对付上厕所的烦恼…………… (75)
11. 便秘的灵丹妙药——有规律的排便习惯…………… (77)
12. 生殖器搔痒时的注意事项…………… (79)
13. 用意志克服“性别差距”…………… (81)
14. 返老还童的激素剂导致异常出血及子宫癌…………… (83)

15. 更年期——全身体检期.....	(85)
---------------------	--------

第四章 人生80年的时代如何顺利渡过

更年期

1. 更年期综合症的轻重与心理状态...	(90)
2. 家庭医生——更年期的良师益友...	(92)
3. 更年期易发的“心理”疾病.....	(94)
4. 他人安慰的重要性.....	(98)
5. 心理上的返老还童胜过灵丹妙药...	(101)
6. 性生活与更年期.....	(102)
7. 更年期与体育活动.....	(104)
8. 更年期的饮食.....	(105)
9. 重症与激素疗法.....	(107)
10. 雄性激素的作用.....	(109)

结束语——更年期是第三人生的开始愉快渡过更年期的养生之道

第一章 “更年期”的含义

1. 40多年想的都是女人的问题

迄今为止，我当妇产科医生已将近 40 年了。在很多场合我都对人开玩笑说：“多年来我朝思暮想的都是女人的问题。”可见我和妇产科已经结下了不解之缘。

我于 1944 年毕业于大阪大学(旧大阪帝国大学)。当时，第二次世界大战已接近尾声。按当时的规定，医学系的学生都必须当兵，所以我大学毕业后就进了海军的军医学校。从军医学校毕业后，就分配到竹山海军兵团的军医部从事外科工作。第二次世界大战结束后，海军医院被国立医院接管，并增设了妇产科。

当时，我只是一个新任的中尉，环顾四周都是我的上司。“既然如此，那我就干一干上司不知道的行当，”我暗下决心，选择了刚刚设立的妇产科。当时正值 1945 年年末。

在妇产科的头三年里，我专心致志地从事临

床研究。不久，我已无法满足于临床研究，转而进入基础医学的研究。

当时，大阪大学第三解剖学教研室的黑津敏行先生正在对大脑的植物神经中枢进行着出色的研究，并给我确定了一个研究课题。

课题的内容是：用电流刺激大脑中枢植物神经时是否产生排卵；如果排卵，是刺激大脑的哪一部分才导致排卵，以及此时的机制构成情况。

当我正式开始进入研究之后我才发现，在这个领域中尚有许多未解之谜，简直可以称之为学习的宝库，这不禁使我兴奋不已。

人们一般认为，病理学和内分泌学等基础医学与临床关系不大，但事实上决非如此，甚至可以说是息息相关的。例如，为什么环境的变化会引起排卵异常，为什么更年期时卵巢功能衰退就会引起植物神经失调或导致精神状态的变化等问题只有了解基础医学上的原理，才能对这些疾病进行诊断和治疗。

然而在实际的研究中，由于无法直接对人脑给予电流刺激，所以在实验中使用了兔子和大白鼠。从根本上来说，动物实验只是为了探索对人类疾病的诊断和治疗方法。因此，临床与基础医学之间并没有什么明确的分界线。

从1948年以来到今春我退休为止的近40年中，我在大学医院行医的同时一直锲而不舍地研

究基础医学。因此，正如前面我所提到的那样，在40多年里，我想的都是女人的问题，这也并非仅仅是玩笑而已。

2. 青春期的反面——更年期

自从成为妇产科医生以来，我诊断过无数的患者。根据经验我认为，所谓更年期，是任何妇女都必须通过的考验期。

女性和男性一生中最大的不同点，就是女性的年龄分界线十分明显。当然，无论是男性还是女性，出生时都是婴儿，即所谓的新生儿时期。不久就进入吃奶的哺乳期，然后逐渐达到上学年龄的学龄期。

男女的差别从学龄期末期就开始逐渐显露出来，而最明显的区别则是青春期。在此时期，女性开始出现第一次月经来潮。

青春期之后开始进入性成熟期，对于女性来说，这正是人们所常说的“妙龄”时期。在此期间，女性进入结婚、怀孕、生育时期。这一时期大约持续30年左右，然后进入更年期，最终成为老年人。

此间，女性每月都出现月经，并伴随着排卵，最终停止排卵，月经结束。

与男性不同，由于女性存在着“月经”这一明显的生理现象，可以清楚地区分开年龄界线。对于

女性来说，更年期恰好是青春期的相反时期。进入青春期后，至今为止一直处于休眠状态的卵巢开始活动。与此相反，步入更年期后，至今为止一直活跃的卵巢功能则开始衰退，最终停止活动。

除了肉体方面的变化外，在更年期期间还必须注意到精神方面。对于女性来说，生儿育女，帮助丈夫维持家庭等等，是一项极其繁重的工作，也是生活的价值所在。然而，当女性步入更年期时，儿女们均已长大成人而另立门户，开始离开母亲的身边。此外，如果丈夫在公司供职，此时也面临退休时期。

由于这些身边的变化和性功能的衰退恰巧处在同一时期内，所以更年期可以说是肉体上和精神上烦恼最多的时期。至今为止的生存意义突然消失得无影无踪，而今后又不得不重新寻找自己的生存意义。此外，自己的肉体也开始步入老年期，而这一时期则正是我们所说的“更年期”。

同“人生 50 年”的过去相比，由于现代文明的发达，人们都得以长寿。尤其是日本的妇女平均寿命达到了 79 岁零几个月，几乎达到 80 岁，众所周知，居世界第一位。

尽管人类的寿命得以延长，但是性功能的有效期古往今来都毫无变化。月经的停止，即所谓的绝经年龄同样是四十八九岁。

在所谓“人生 50 年”的时代，到了 48 岁绝经

后，事实上就意味着人生的终结。然而在当今的社会里，更年期结束后，仍然还会有长达 30 年的漫长人生，这大致相当于人生 $\frac{1}{3}$ 的时间。

由此可见，如何健康、开朗、有价值地生活下去，则变得具有非常重要的意义，而决不仅仅是为了渡过残生。为此，我们来谈谈如何正确理解更年期，掌握渡过更年期的好方法，决不是徒劳无益的。

3. 更年期的开始时间

类似“我现在是更年期……”、“这是更年期出血……”等等的说法时有耳闻。

“那么更年期是从何时开始呢”？每当我这样反问时，大多数人都无言以对。那么更年期的定义究竟是什么呢？

在瑞士的日内瓦，有一个相当于日本厚生省的世界保健机构(WHO)。该机构对更年期下了如下定义：“所谓更年期，是指卵巢功能从开始衰退到完全停止的这段时间。”

卵巢有两个功能，一个是排卵，另一个则是分泌雌性激素。

近来时常听说为了人工受精而从卵巢取出卵子，而健康的女性则每个月都会自然排卵，这就是卵巢所具有的功能之一——排卵功能。

那么所谓的卵巢功能开始衰退，是指这两个机能中哪一个呢？事实上指的是排卵功能。WHO在定义中所说的“卵巢功能开始衰退”，实际含义就是指排卵开始减少。

下面谈谈了解是否排卵的方法。

要想知道是否排卵，最佳的办法就是测量基础体温。在测量时应该使用妇女体温计。如果使用普通体温计在腋下测量体温时，会因为出汗而无法测得准确数值。为了正确测得微小的体温变化，应该使用妇女体温计，而且要放在口内5分钟后才能测得准确体温。

在测量基础体温时，看的人醒来后先给饭锅点上火再回到床上，有的人则在测量体温时打盹儿，这样测出的体温称不上是基础体温。

测量基础体温时，应在就寝前把妇女体温计事先放在枕边，第二天早晨醒后不活动立即将体温计放入口中测量5分钟。

将测得的基础体温列成坐标图后，就会出现一个曲线。以月经与月经之间为界，前半部分为低温，后半部分则持续出现较高体温。换言之，在从低温向高温变化时排卵。

在持续采用这种方法测量基础体温期间，当达到一定年龄后，体温的变化就会消失，形成连续低温的状态。但从表面来看仍然出现月经，这种月经被称为“无排卵性月经”，这就是更年期的开

始。

所谓卵巢功能的丧失,是指月经完全停止。也就是说,激素的分泌已不足以形成月经。

尽管每个人的具体情况有所不同,但一般的人在绝经前3年,早者在绝经前5年左右开始逐渐减少排卵次数。

也许有人会认为所谓的排卵停止似乎是在某一天突然绝迹,此后再也不会出现排卵现象,实际上并非如此。例如当月没有排卵,而第二个月又照常排卵,再下一个月又停止排卵。这种不排卵的月份间隔地出现,在医学上称之为“间歇性无排卵症”。

随着时间的推移,无排卵的月份逐渐增多,但表面上看每个月仍然有月经出现,形成无排卵性月经。随后不久,月经也就绝迹了。

然而,所谓绝经,也并非一朝一夕之事。连续两个月没来月经,有人也许会因此认为从此不会又来了,可到了第三个月却又出现了。

因此,根据WHO的定义,所谓“绝经”是指在一-年内未见月经,以一年前的一次月经为最后一次月经,始称“绝经”。

绝经之后,在2年左右的时间内仍会分泌少量的激素。这一点可以通过测量血液中的卵巢激素来证明。

由此可见,所谓“更年期期间”是有一定幅度

的。大致从绝经前 3 ~ 5 年到绝经后 2 年左右。另外，从 39 岁到 56 岁之间的妇女都有可能出现绝经，所以说更年期也因人而异，具有较大的伸缩性。

这就是说，更年期早的人从 35 岁后卵巢机能就开始衰退而进入更年期，晚的人过了 60 岁之后才开始进入更年期。因此无法准确地划出进入更年期的年龄界线。

4. 更年期与激素的关系

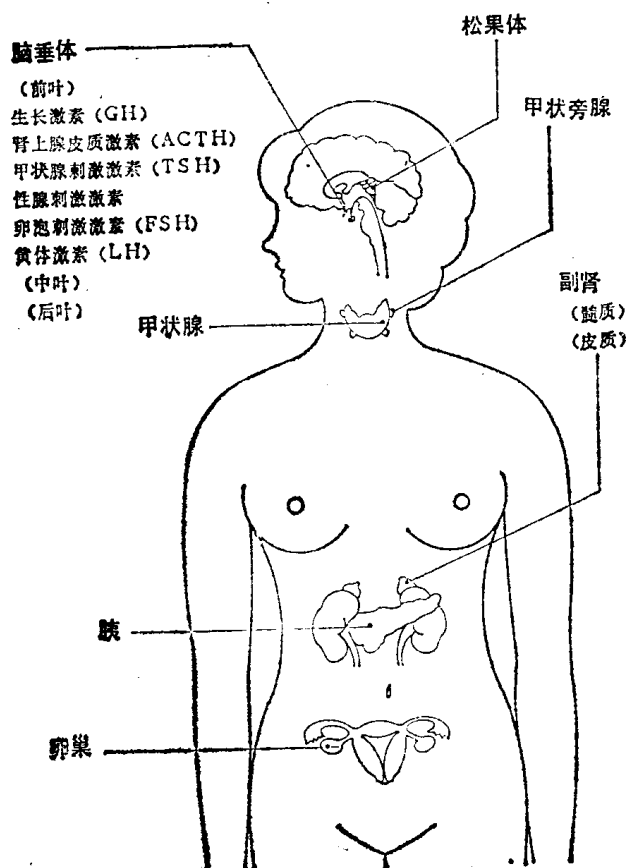
所谓“更年期综合症”是指由于卵巢功能衰退而引起的植物神经失调的症状而言。而这与激素有很大关系，其中包括卵巢激素，甲状腺激素和肾上腺皮质激素等。

步入更年期后，会出现厌烦外出，畏寒消极，情绪不佳，忧郁沉闷等诸多症状。这些症状都是由于更年期甲状腺激素分泌异常所引起的。

更年期的最显著的特点是卵巢先行衰老和卵巢激素分泌减少，而这一切又影响到甲状腺的机能。

但是，进入更年期后，副肾的功能却不见衰退。肾上腺皮质激素中还含有性激素，当卵巢机能丧失后，副肾则取而代之，成为性激素的分泌源。

● 与更年期有关的内分泌腺和分泌出来的激素



副肾分泌的激素作用与卵巢分泌的激素作用稍有不同。由副肾分泌的激素在雌性激素中属于作用较弱的雌酮，而由卵巢分泌出的激素，则是作用较强的雌二醇。此外，副肾还分泌出一种叫做雄激素的雄性激素。

因此，从卵巢机能开始衰退的更年期开始到卵巢的激素完全绝迹的老年期之后，雌性激素中作用较强的雌二醇逐渐消失，而只分泌作用较弱的雌酮。这样一来，雄性激素中的雄激素则开始大显身手。

渡过更年期成为老年人之后，女性所特有的温柔开始消失，取而代之的则是轻微的男性化特征。此时的女性唇边开始长出细微的胡须，喉结膨大，声音变粗。这一切都是由于雌性激素作用降低，雄性激素作用相应地增强的缘故。

激素机能是否衰退可以通过检测尿中所含的激素而得知。一般情况下月经刚结束后，雌性激素分泌都是较低的。而由脑垂体分泌出的对卵巢有刺激作用的激素，尤其是可刺激卵泡变大的激素则从月经结束后出现。

此外，在月经期中间，即排卵期时，又会分泌出大量的激素而导致实际排卵。

由于卵泡刺激激素的作用，卵泡逐渐长大，由此而产生的卵泡激素即雌二醇又反馈到间脑下垂体，产生刺激排卵的激素，最终导致排卵。

排卵后，卵泡开始分泌黄体激素，这是妊娠所必需的激素。

由此可见，女性的性激素在整个月经期间呈现有规律的起伏，具有独特的活动规律。因此，在此期间，医生决不能仅仅凭借某一次的激素检测