



めぐりサポート



2026.夏
更年期特集

令和8年8月4日発行

発行人 更年期指導士 榎野久美子

更年期とリウマチ：関節の痛みを年齢のせいにならない

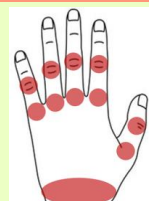
更年期症状は多彩ですが、関節痛や関節のこわばりはそのなかでも多くの方が感じる症状です。女性ホルモンのエストロゲンには関節の保護作用がありますが、更年期にエストロゲンの分泌量が低下することによって、炎症を起こす物質(IL-6・TNF-αなど)が産生されることが、関節痛やこわばりの症状の原因と言われています。

しかし、**関節痛やこわばりは、関節リウマチの症状と似ていて好発年齢も重なっている**ため、見分けるのが難しいこともあります。

○●○更年期の関節症状と関節リウマチの違い○●○

更年期の関節症状	関節リウマチ
朝のこわばりは30分以内に軽快	1時間以上続く
関節の腫脹・熱感なし	腫脹・熱感あり
左右非対称のことが多い	左右対称が典型
RF(リウマチ因子)・抗CCP抗体陰性	RF・抗CCP抗体陽性

関節リウマチで
痛みの出やすい関節



更年期症状かなと思いき治療が遅れると、関節リウマチは進行していきます。

更年期の症状であってもホルモン補充やエクオールサプリ、漢方薬で症状は緩和できます。

気になる関節の症状は、整形外科や膠原病内科、婦人科に相談をしてみましょう！

周産期科女性診療科 國友紀子

更年期・リウマチに負けない！今日からできる関節ケア



皆様、手指や膝などの関節の痛みには困っていませんか？

対策の基本は「**血流維持**」と「**負担軽減**」です。同一姿勢を避け、手足の小関節をこまめに動かして血流を良くしましょう！
体重管理のための栄養管理と適度な運動も大切です。

仕事や生活の中では、**痛みの強い動作は無理に続けない**ように気をつけましょう。荷物は指先ではなく肩や肘にかけたり、物を拾うときは腰を曲げず股関節や膝関節を曲げてしゃがむなど、大きな筋肉や関節を使うことを意識しましょう！

小さな関節を守る使い方が、痛みを防ぐ秘訣です ✨

医療技術部 リハビリテーション部門 理学療法士 池田彩乃

★めぐりのヒント★

精油の中には、α-ピネンというコルチゾール様の作用が含まれるものがあります。副腎皮質から分泌されるコルチゾールはストレスへの反応、免疫反応や炎症反応を抑制します。α-ピネンは**ローズマリー**、**サイプレス**、**ヒノキ**などの精油に含まれ、ウッディーな森林の香りがします。ホホバオイルやオリーブオイルなどの植物油30mlに精油1～6滴（顔に使用する場合1～3滴）を入れてマッサージに使ってみてください。

次回秋号は「更年期と
膠原病」を特集します

