



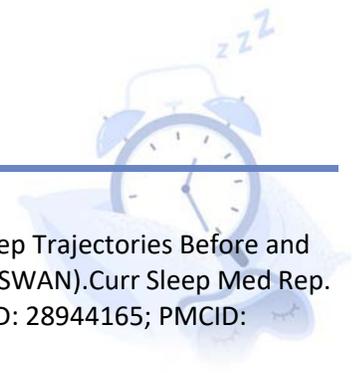
ファクトシート（概要書）：閉経移行期の睡眠*について*

女性はどのような睡眠変化を閉経移行期に経験するのでしょうか？

- 多くの女性の中でも、とりわけ閉経期以前からよく眠れていた女性は、閉経期に達しても睡眠が悪くなることはありません[1]。
- しかし比較すると、閉経前の30%に対し、女性の約半数が閉経周辺期に睡眠の問題を報告しています。
- 睡眠問題は閉経周辺期の早期に悪化し始め、閉経周辺期の後期に最も悪くなりますが、そのあと閉経後において安定するか改善します [1]。
- 閉経周辺期に最も一般的な問題として、睡眠中に目が覚めることが挙げられますが、それが閉経後まで続く可能性があります。早く目が覚めてしまうことも閉経周辺期には悪化しますが、閉経後には改善することがよくあります [1]。
- 閉経周辺期におけるホルモンの変化は、睡眠障害を引き起こすことがあります。のぼせ・ほてり、寝汗が原因で夜中に目が覚めることもあります。しかし、ほてりが無い女性でも、閉経周辺期はより一層寝られなくなると言われています。
- 考えられる1つの要因として、睡眠中に脳がより活発になるためです。この閉経周辺期には、睡眠中に脳がより活発になって、眠りが浅くなり、睡眠の質が悪くなります。[1-4]。
- 季節も関係します。閉経周辺期の女性は、冬よりも夏に睡眠障害が多くなり、ほてりや寝汗も多くなります [5]。

閉経移行期の睡眠について他に知っておくべきことは何ですか？

- 閉経期への移行が始まると、女性は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。これはおそらくホルモンの変化と体重増加に関係していると考えられます。いびきをかいったり、息苦しくて目が覚めたりする場合は、睡眠時無呼吸症候群の症状である可能性がありますので、医師に相談してください。[6]
- 人種や民族の伝統が異なる女性の間では、睡眠も異なります。たとえば、SWANの場合：
 - 黒人、中国人、日本人、ヒスパニック/ラテン系女性は、白人女性に比べて睡眠時間が短かった。
 - 黒人およびヒスパニック系/ラテン系女性は、白人女性に比べて睡眠が中断されることが多かった。
 - 黒人、中国人、日本人女性は白人女性に比べて睡眠の質が劣っていた。
 - 睡眠において人種/民族の差異は、健康上の問題、ほてり/寝汗、ウエストサイズ、運動不足、ストレス、経済的負担、精神的健康における人種/民族の違いに関連している可能性がある。
- スポーツや運動をして活動的であると、夜間の睡眠が改善され、睡眠の質や不眠症が改善され、睡眠が深くなる可能性があります [8]。
- 多くの場合、睡眠は改善します！女性が60代になり閉経期がさらに進むにつれて、閉経周辺期と比べて睡眠時間が長くなり、夜中に起きている時間が短くなります [9]。



詳細については、以下をご参照ください:

1. Kravitz HM, Janssen I, Bromberger JT, Matthews KA, Hall MH, Ruppert K, Joffe H. Sleep Trajectories Before and After the Final Menstrual Period in The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Curr Sleep Med Rep*. 2017;3(3):235-50. Epub 2017/09/26. doi: 10.1007/s40675-017-0084-1. PubMed PMID: 28944165; PMCID: PMC5604858.
2. Campbell IG, Bromberger JT, Buysse DJ, Hall MH, Hardin KA, Kravitz HM, Matthews KA, Rasor MO, Utts J, Gold E. Evaluation of the association of menopausal status with delta and beta EEG activity during sleep. *Sleep*. 2011;34(11):1561-8. Epub 2011/11/02. doi: 10.5665/sleep.1398. PubMed PMID: 22043127; PMCID: PMC3198211.
3. Sowers MF, Zheng H, Kravitz HM, Matthews K, Bromberger JT, Gold EB, Owens J, Consens F, Hall M. Sexsteroid hormone profiles are related to sleep measures from polysomnography and the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep*. 2008;31(10):1339-49. PubMed PMID: 18853931.
4. Kravitz HM, Janssen I, Santoro N, Bromberger JT, Schocken M, Everson-Rose SA, Karavolos K, Powell LH. Relationship of day-to-day reproductive hormone levels to sleep in midlife women. *Arch Intern Med*. 2005;165(20):2370-6. Epub 2005/11/17. doi: 10.1001/archinte.165.20.2370. PubMed PMID: 16287766.
5. Harlow SD, Elliott MR, Bondarenko I, Thurston RC, Jackson EA. Monthly variation of hot flashes, night sweats, and trouble sleeping: effect of season and proximity to the final menstrual period (FMP) in the SWAN Menstrual Calendar substudy. *Menopause*. 2020;27(1):5-13. Epub 2019/10/01. doi:10.1097/gme.0000000000001420. PubMed PMID: 31567864; PMCID: PMC6934911.
6. Hall MH, Matthews KA, Kravitz HM, Gold EB, Buysse DJ, Bromberger JT, Owens JF, Sowers M. Race and financial strain are independent correlates of sleep in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep*. 2009;32(1):73-82. Epub 2009/02/05. PubMed PMID: 19189781; PMCID: PMC2625326.
7. Matthews KA, Hall MH, Lee L, Kravitz HM, Chang Y, Appelhans BM, Swanson LM, Neal-Perry GS, Joffe H. Racial/ethnic disparities in women's sleep duration, continuity, and quality, and their statistical mediators: Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep*. 2019;42(5). Epub 2019/02/20. doi:10.1093/sleep/zsz042. PubMed PMID: 30778560; PMCID: PMC6519910.
8. Kline CE, Irish LA, Krafty RT, Sternfeld B, Kravitz HM, Buysse DJ, Bromberger JT, Dugan SA, Hall MH. Consistently high sports/exercise activity is associated with better sleep quality, continuity and depth in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep*. 2013;36(9):1279-88. Epub 2013/09/03. doi:10.5665/sleep.2946. PubMed PMID: 23997360; PMCID: PMC3738036.
9. Matthews KA, Kravitz HM, Lee L, Harlow SD, Bromberger JT, Joffe H, Hall MH. Does midlife aging impact women's sleep duration, continuity, and timing?: A longitudinal analysis from the Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep*. 2020;43(4). Epub 2019/10/22. doi: 10.1093/sleep/zsz259. PubMed PMID: 31633180; PMCID: PMC7157190.

*SWAN は、人種は社会的な構成要素であり、調査結果を説明する際に人種/民族を含めることは複雑であり、そうすることに賛否両論があることを認識しています。私共は、患者らに健康に関する最良の情報を確実に提供するために、最善のアプローチを積極的に検討しています。