

# 更年期障害について

更年期症状とは、閉経(45~55歳)に伴い女性ホルモン(エストロゲン)が減少してしまう事により出現する様々な症状です。日常生活に支障を与える程症状が重いと更年期障害と呼びます。

## 主な症状

- ホットフラッシュ(のぼせやほてり)
- 発汗や動機
- 不眠
- うつ・イライラ
- 骨粗鬆症



更年期指数のチェック項目から更年期症状の重症度を簡便に評価する事ができます。

注)更年期には高血圧や糖尿病を合併することも多いので、先にそれらの病気を否定する事が重要です

症状	症状の程度				
	強	中	弱	なし	点数
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 眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすい すぐいらいらする	12	8	4	0	
7 くよくよする 曇うつになりやすい	7	5	3	0	
8 頭痛やめまい、 吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	5	3	0	
10 肩こり、腰痛、 手足の痛みがある	7	5	3	0	

0-25:問題なし 26-50:生活指導 51-80:要受診、治療 80- :要精密検査

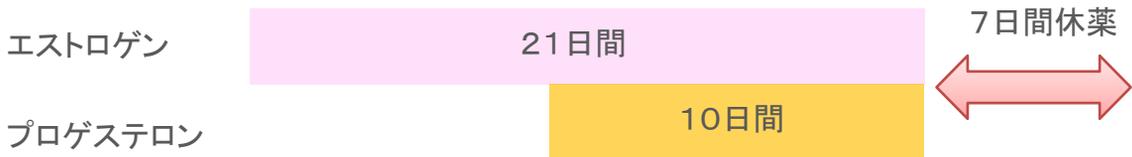
# 治療方法

## ① ホルモン補充療法 (HRT)

女性ホルモンそのものを薬剤により補う方法です。手術などで子宮を取っていない方は、女性ホルモン剤のみの投与だと、子宮体癌のリスクが上昇してしまうため、黄体ホルモンの併用が必要です(投与方法によっては生理の様な出血が起こります)。女性ホルモン薬は現在様々な種類が存在します。乳がん・子宮体癌の方には使用できません。

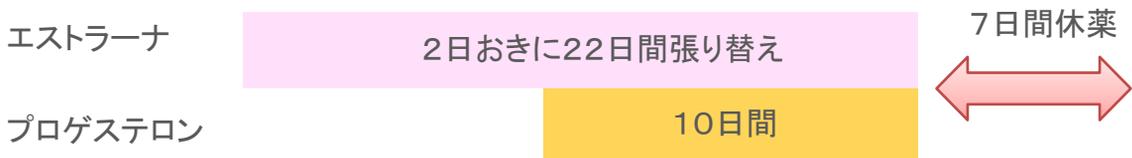
### 錠剤(プレマリン・ジュリナ)

1日1-2錠内服を21日間内服します。後半10日間はプロゲステロン剤を併用します。その後は7日間休薬します。



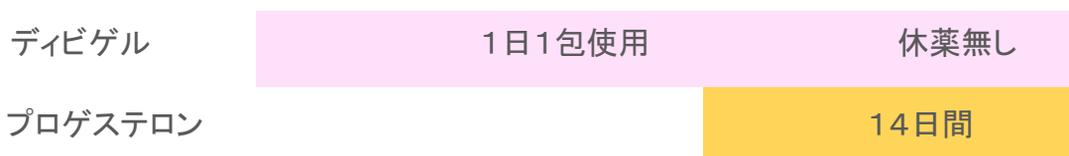
### テープ剤(エストラーナテープ・メノエイドコンビパッチ)

錠剤に比べてホルモン補充療法のリスクが少ないと言われています。エストロゲンのみのテープ(エストラーナテープ)とプロゲステロンとの合剤のテープ(メノエイドコンビパッチ)の2種類があり、それぞれ使用方法が異なります。人によってはテープかぶれが起きる事があります。



### ゲル剤(ディビゲル)

錠剤に比べてホルモン補充療法のリスクが少ないと言われています。エストロゲンのみ含まれたゼリー状の薬剤を皮膚に塗り込みます。やはり子宮を有する方ではプロゲステロンの併用が必要です。



## ② 漢方

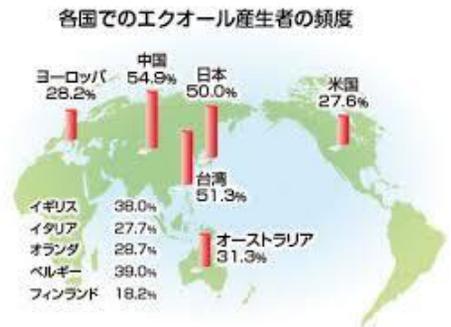
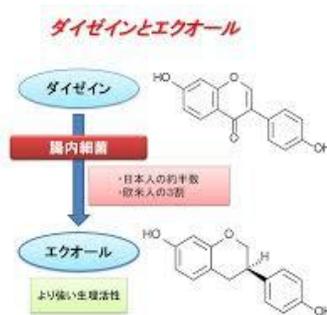
漢方薬の内服でも一定の効果を得る事ができます。漢方薬を内服する際大事な事は1日3包毎食前欠かさずに内服する事です。

主な漢方薬 当帰芍薬散・加味逍遙散

## ③ 植物性エストロゲンを摂取する

大豆イソフラボンには植物性エストロゲンが含まれており、摂取により、体内で弱い女性ホルモン作用を発揮します。結果的に更年期症状が改善する事があります。豆腐や豆乳といった大豆製品を毎日摂取するのも有効ですし、サプリメントで補充をするのも良い効果が期待できます。大豆イソフラボンは体内でエクオールという物質に分解されて効果を発揮しますが、実は日本人のうちイソフラボンからエクオールへの分解ができる人は約半数という事が分かっています。分解するための酵素の有無は普段の食生活が影響すると言われてるので、普段あまり大豆製品を摂取されない方は、エクオールを摂取した方が良いかもしれません。

- ・ サプリメントを摂取される方は、用法用量を必ず守ってください。
- ・ 普段大豆製品をよく摂取されている方は、サプリメントを併用すると過剰摂取になる事があります。
- ・ 乳がん・子宮体癌の方にはサプリメントはお勧めできません。



## 当院の更年期外来の流れ

- ・ 毎回問診・血圧測定・体重測定を行います。
- ・ 初回処方時は更年期指数チェックシートの記入をお願いします。
- ・ 年に1回子宮がん検診・採血検査と経膈超音波検査を行います。
- ・ 1年に1度乳がん検診を受診して下さい。