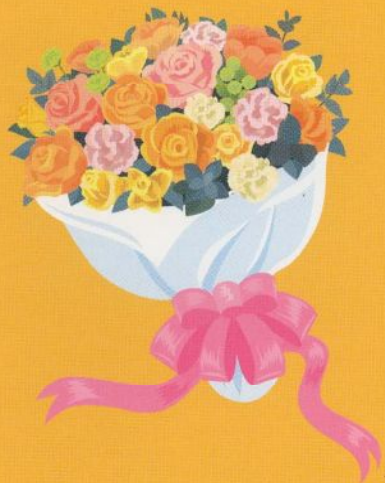


よくわかる 更年期ガイド

HRTから漢方まで最新情報



NPO法人
女性の健康とメノポーズ協会

監修 小山高夫・医学博士・小山高夫クリニック院長

情報にふりまわされない。 自分で選ぶ、 更年期医療のために

②

子育てや仕事で大変な時期を少しずつ脱し、
これからは自分のために、楽しく、有意義に。

そうは思っている、なかなかうまくいかない
こともあります。

特に更年期は、さまざまな不調が次々にやっ
てくる時期です。

そんなときは

「これさえやれば効くらしい」

「あの人がテレビ番組でいいと言っているか
ら」

と、手っ取り早い情報に頼りたくなるかもし
れません。

でも、情報に振りまわされて、さまざまな症
状をすべて更年期のせいにして、何かをや
みくもに信じてしまうのではなく、

「自分のからだと心にとって、よりよいこと
は何なのか」

を自分で探し、更年期に詳しい医師に相談し
ながら選んでいくことが大切です。

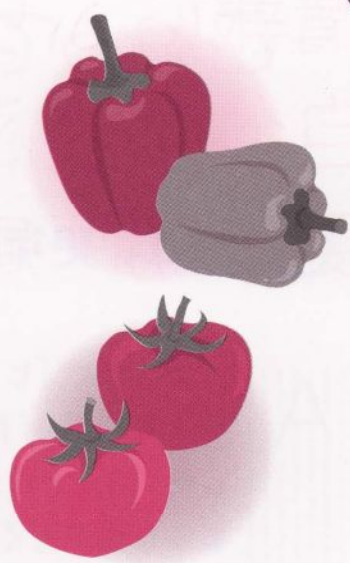


HRT(ホルモン補充療法)は、世界の更年期医療のスタンダードであり、先進国を中心に多くの女性に使用されています。しかし日本での普及はまだまだ遅れています。また、正しい情報が少ないために不安を感じる人も多いようです。

そこで、このガイドブックではその基本的な内容と最新データをまとめました。自分にとってよい医療を見つける時の選択材料の一つとして、本書を活用していただければと思います。

更年期は自分らしい生き方の始まりのとき。自分が何をしたいかをもう一度見つめ直し、国内外の新しい情報も積極的にとりいれて、前向きに歩んでまいりましょう。

NPO法人女性の健康とメノポーズ協会



CONTENTS

- 4 | **これって、もしかして更年期?……「気の持ちよう」ではないけれど、人によって違いがあります**
- 6 | **「最近ちょっと調子が悪い……」と感じたら……まずは婦人科を受診しましょう**
- 8 | **HRTは更年期障害や症状の根本原因を解消します……HRTのメリット**
- 12 | **HRTを行っている人に多い不満……HRTのデメリット**
- 14 | **更年期症状を改善するその他の療法**
- 16 | **世界で、HRTが再評価され始めています……最新HRT情報**
- 20 | **更年期10カ条・HRTを行う時に守ってほしいこと**

これって、もしかして更年期？

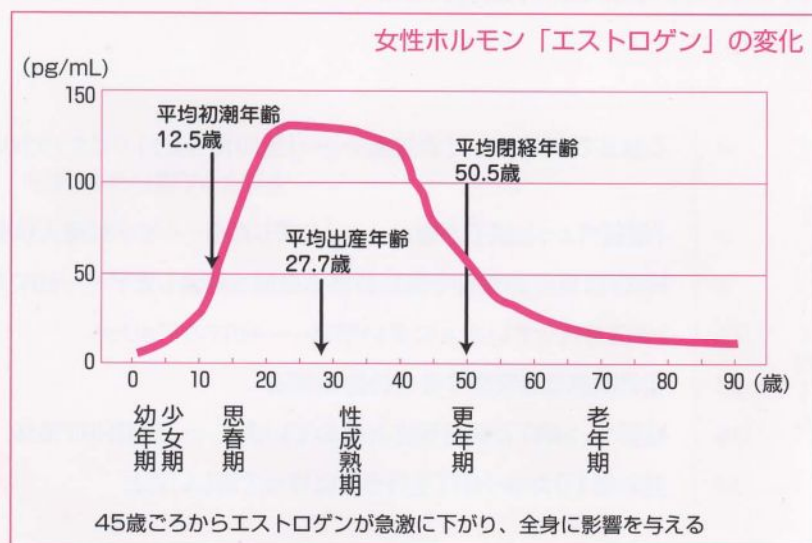
Q なぜ、更年期の症状が起こるのですか？

A まだまだ、「ヒマだから更年期症状が起きるのだ」「昔の女性はみんな我慢した」などと言われて、落ち込んでしまう女性がたくさんいます。しかし、更年期の症状は「気の持ちよう」だけでなるわけではありません。

大きな要因としては、閉経にさしかかると卵巣機能が低下して体内のエストロゲンなどの女性ホルモンが減少すること。エストロゲンは、肌や骨、血管、脳などに大きな働きをし、自律神経系にも作用しているため、全身に症状が起こってくるのです。



女性ホルモンとライフサイクル



「気の持ちよう」ではないけれど、人によって違いがあります

Q 人によって、つらさが違うのはなぜですか？

A 仕事、子育て、介護、夫婦関係、嫁姑、地域の特色、もともとの健康状態、経済的なこと…。エストロゲンの減少に加えて40～50代の女性のライフスタイルの変化は人それぞれであり、体力や性格(気質)も千差万別です。

同じトラブルが起こっても、それがどのようなストレスになるかは人によって違ってくるのです。

「こんな症状、私だけかもしれない」と自分の中で抱え込むのはやめましょう。自分にあった対処法をすすめていけば、更年期の症状はきっと改善することができます。

からだのさまざまな部分 に起こる更年期症状



更年期症状の三つの要因



「最近ちょっと調子が悪い……」

Q 婦人科の診察はどのように行われるのですか？

A 更年期の不調が続いていたら、検査の意味も含めて、まずは更年期に詳しい婦人科を受診しましょう。症状の強さや女性ホルモン数値の低下などによって、からだに足りなくなった分の女性ホルモンを補うHRT（ホルモン補充療法）をすすめられることもあります。



●婦人科診察の流れ

| 婦人科へ行く | |
|--------|-------------------------------------------|
| 1 | 問診票 婦人科問診票の記入 更年期スコアをチェック(7ページを参照) |
| 2 | 受診 症状のようす 既往症 特に改善したい症状 処方や治療法の希望を |
| 3 | 検査 一般血液検査・ホルモン値検査 骨量 血圧 乳がん検査 尿検査 |
| 4 | 内診 子宮頸がん 子宮体がん(細胞診) 性病検査 |
| 5 | 処方 HRT 漢方薬 抗うつ剤・精神安定剤などの精神科薬 睡眠導入剤 |
| 6 | 次回予約 1週間後～1か月後などに予約 |

! 次回の診察では、処方薬の実感、体調の変化(よくなったと思うところ、改善されないところ、困っていること)などを話し、必要なら薬の増減についても相談しましょう。診察室に入ると言いたかったことを忘れてしまうこともあるので、体調の変化など前もってメモにまとめておきましょう。

●HRT適応となるホルモン数値とは？

E₂(エストロゲン)=50pg/mL以下

FSH(卵胞刺激ホルモン)=30mIU/mL以上

と感じたら

まずは婦人科を受診しましょう

Q 婦人科の診療前に
自分でチェックできる方法はありませんか？

A 「更年期スコア」をチェックしてみましょう。

あなたの更年期度をチェックしましょう！

○をつけて合計点を出し、自己判断してみましょう。
症状のどれか一つでも強くあれば、強に○をつけてください。

| 症状 | 強 | 中 | 弱 | 無 | 点数 |
|-----------------|----|---|---|---|----|
| 顔がほてる | 10 | 6 | 3 | 0 | 点 |
| 汗をかきやすい | 10 | 6 | 3 | 0 | 点 |
| 腰や手足が冷えやすい | 14 | 9 | 5 | 0 | 点 |
| 息切れ、動悸がする | 12 | 8 | 4 | 0 | 点 |
| 寝つきが悪い、眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 | 点 |
| 怒りやすく、イライラする | 12 | 8 | 4 | 0 | 点 |
| くよくよしたり、憂うつになる | 7 | 5 | 3 | 0 | 点 |
| 頭痛、めまい、吐き気がよくある | 7 | 5 | 3 | 0 | 点 |
| 疲れやすい | 7 | 4 | 2 | 0 | 点 |
| 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7 | 5 | 3 | 0 | 点 |

合計点

合計点数
による
自己採点
の評価法

0~25

異常なし

26~50

食事、運動に
注意を

51~65

更年期・閉経
外来を受診
しましょう

66~80

長期にわたる
計画的な
治療が必要

81~100

各科の精密検査に
もとづいた
長期の計画的な治療が必要

注意 このテストで異常がなくても、骨粗しょう症や動脈硬化などが隠れていることがあります。

(簡略更年期指数SMI・小山ら1992)

A

HRTは更年期障害や症状の根本

からだ への作用

Q HRTには、
どのようなメリットが
ありますか？

- ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり、多汗)、動悸、知覚異常など、自律神経系の不調を改善する。
- 血管壁を柔軟にし、体内で悪玉コレステロールの分解と排泄を促す。善玉コレステロールの合成を促して脂質異常症を予防する。
- 骨を破壊する細胞(破骨細胞)の生成を抑えて骨量増加を促し、骨粗しょう症を予防する。歯槽骨(歯を支える骨)の骨量減少を防ぎ、歯周病を予防する。
- 皮膚の真皮層にコラーゲンやエラスチンを増やし、肌の張りや潤い、柔軟性を保つ。膣など粘膜の乾燥や痛みを改善する。
- 脳内神経伝達物質セロトニンやノルアドレナリンの代謝を抑え、これらの正常な働きを守る。セロトニンの減少による不安感、不眠、頭痛などを改善する。
- ひざやひじ、指の関節などの軟骨の代謝にもよい影響を与える。
- 認知症を予防する。
- 抗酸化作用を持ち、心臓血管系疾患のリスクを下げる。
- 大腸がんのリスクを下げる。

原因を解消します

HRTのメリット

A HRTは、体内に不足しているエストロゲンを補充する療法です。更年期障害・症状の根本原因を解消し、改善が期待できます。また、エストロゲンの低下で起こりやすくなるコレステロールの代謝異常、骨量減少などを改善し、閉経後10年以内で動脈硬化を予防します。



そのほかにも
こんな**メリット**
があります

●保険適応であり、薬価が安い

降圧剤、コレステロール低下剤など、更年期からの症状それぞれに処方を受けていると、医療費はかさみます。HRTを中心に更年期医療を受けることで症状の多くが解決し、骨、血管、脳機能など高齢期の疾患が予防できれば、医療費のコストを下げることに繋がります。

●長期の処方データがある

欧米では40年以上前から更年期世代の女性たちに長期にわたって使われ、多くのデータが蓄積されています。製剤としての安全性には実績があると言えます。

●他のほとんどの療法と併用できる

HRTを行ってはいけないのは、乳がん、子宮がん、血栓症の治療薬を処方されている時です。また、血糖降下剤とHRTを併用すると、血糖の降下作用を弱める働きがあります。

それ以外の薬剤(漢方薬、精神科薬、風邪薬、頭痛薬、抗アレルギー剤、コレステロール低下剤、降圧剤、便秘薬など)と、HRTを併用しても問題はないとされています。

Q HRTではどのような薬を処方されるのですか？

A HRTは、エストロゲンと黄体ホルモン(プロゲステロン)の2種類を併用するのが基本です。エストロゲン製剤には、飲み薬や貼り薬などがあります。



●HRT製剤の種類と特徴

| | | 成分 | 用量 | 商品(製剤)名 |
|----------------------|--------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|
| エストロゲン | エストロゲン単剤 | 飲む(錠剤) | 結合型エストロゲン | 通常量 プレマリン錠 |
| | | 飲む(錠剤) | エストラジオール | 低用量 ジュリナ錠0.5mg |
| | 経皮吸収剤 | 貼る(パッチ) | エストラジオール | 通常量 エストラーナ 0.72mg |
| | | 塗る(ゲル剤) | エストラジオール | 通常量 ル・エストロジェル0.06% ディビゲル1mg |
| エストロゲン/ 黄体ホルモン配合剤 | 飲む(錠剤) | エストラジオール/ レボノルゲステレル | 通常量 | ウェールナラ配合錠 |
| | 経皮吸収・貼る(パッチ) | エストラジオール/ 酢酸ノルエチステロン | 通常量 | メノエイドコンビパッチ |

※経皮吸収剤は、皮膚に貼り(塗り)、成分が直接血中に吸収されるのが特徴。胃腸や肝臓を通らないので、胃が荒れやすい人、肝障害、高コレステロールの人にも適しています。
 ※この他のエストロゲン剤として、作用の弱いエストリオール製剤のエストリオール、エストリール、ホーリンがあります。

| | | 成分 | 製剤名 |
|--------|--------|---------------------|------------------|
| 黄体ホルモン | 飲む(錠剤) | 酢酸メドロキシプロゲステロン(MPA) | プロベラ、プロゲストン、ヒスロン |
| | | ジドロゲステロン | デュファストン |
| | | ノルエチステロン | ノアルテン |
| 子宮内挿入型 | | レボノルゲステレル | ミレーナ |

※黄体ホルモンは子宮内膜の増殖を防ぎ、子宮体がんを予防する目的に使用するもので、子宮を手術などで摘出した人には使いません。また、処方後はじめの3か月は黄体ホルモンなしでも子宮内膜に影響しないことがわかっています。



HRTの 3つの投与方法

子宮がある(⇨子宮を切除している)、閉経から何年たっているかなど、それぞれの状況にあわせて、HRTの投与方法は変わります。

1

エストロゲンは連続投与、 黄体ホルモンは周期的投与

エストロゲンを毎日、
黄体ホルモンを1か月間のうち
10~12日投与



生理のような出血が起こる

2

エストロゲンと黄体ホルモンを 連続的に投与

エストロゲン・黄体ホルモンとも
毎日投与する



生理のような出血が起こらなくなる
(閉経から年数が
たっている人向け)

3

エストロゲン単独投与 (ERT)

子宮を切除した場合、
黄体ホルモンは投与しない。
また子宮がある場合も
最初の3~6か月は
エストロゲン単独投与ができる

○HRTができない時

乳がん、子宮体がん、血栓症にかかっている人、過去にかかっていた人は原則としてHRTを受けられません。また、子宮筋腫、糖尿病、高血圧、肝機能障害がある場合には、投与方法や投与量を工夫しながら行います。それ以外の人は、これまでにかかった病気や体質に関係なく、HRTを受けることができます。

Q HRTには、どのようなデメリットがありますか？

A HRTはからだに足りなくなったエストロゲンを補充する療法です。エストロゲン不足によるさまざまな不調をやわらげたり、疾患を予防する働きが期待できます。一方で、女性ホルモンの影響によって気になる点も出てきます。HRTを行っている人がよく感じる不満は、生理のような出血や胸の張りなどです。



HRTを行っている人に多い不満 1

●生理のような出血があるのですが……●

HRTはエストロゲン製剤を主体とする療法です。しかしエストロゲンのみを長期間投与すると、子宮内膜が増殖して子宮体がんの一因となるとされています。

そこで1か月のうち10～12日間だけ黄体ホルモンを飲み、生理様の出血を起こして子宮内膜をきれいにする方法がとられています（周期的併用療法）。



HRTで出血があったら妊娠も可能？

HRTによる生理様の出血があっても、卵巣機能が復活したわけではありません。排卵はしていないので妊娠することはありません。

HRTを行っている人に多い不満 2

●胸の張りや胃のムカムカを感じます●

乳腺や子宮はエストロゲンの作用を受けるため、HRTで体内のエストロゲン量が増えると胸やおなかに張りや痛みを感じる場合があります。ちょうど生理前などに胸が張るのと同じ作用と言えます。

また、胃のムカムカや吐き気、むくみなどは、ちょうど妊娠前期のつわりと同

じような感じですが、黄体ホルモンの作用で起こりやすいことがわかっています。

これらの症状は女性ホルモンのからだへの正常な作用です。たいていは、飲み始めてしばらくたつうちに、不快感も緩和されてきます。気になる時は処方量を減らすことでコントロールができます。

マイナートラブルを抑えるための工夫!

- 薬剤を半分に割って使う
- 毎日飲んで(貼って)いたのを1日おきにする(または、1日おきを2~3日に一度に)
- 最初の3~6か月はエストロゲンの単独投与にする

黄体ホルモンの影響を受けないので、HRTの効果が実感しやすくなります。

3~6か月のエストロゲン単独投与では、子宮がんなどの心配はまったくないとされています。

- エストロゲンを半量にしたとき、黄体ホルモンも半量にする。

※これらの処方の工夫は、必ず処方医に相談し、医師の適切な管理を受けながら行いましょう。こうした相談にのってくれる医師のもとでHRTを行うことをおすすめします。



更年期症状を改善する その他の療法

●更年期症状に使われる漢方薬

漢方薬は効きめが表れるまでに時間がかかると思われがちですが、体質(証)にあった漢方であれば数日で効果が出る場合もあります。一方、人によってはむくみや胃が荒れるなどの副作用が出ることもあります。体質によって処方薬が異なるので自己判断または「友人の症状に効いたから」と安易に飲むのではなく、できるだけ主治医の処方を受けることをおすすめします(医師の処方する漢方薬のエキス剤は概ね健康保険が適応されます)。

更年期の症状改善によく使われる漢方薬 ※効果や効き方の強さは人によって異なります。

| | ほてり | 多汗 | 冷え | 動悸 | めまい | 頭痛 | 不眠 | 憂うつ | イライラ | 肩こり | だるい |
|---------------------|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|------|-----|-----|
| トウキシャクヤクサン 当帰芍薬散 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | ● | ● |
| ケイシブクリョウガン 桂枝茯苓丸 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | ● | |
| カミショウヨウサン 加味逍遙散 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| トウカクジョウキトウ 桃核承気湯 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| ウンケイトウ 温経湯 | ● | ● | ● | ● | | | | | | | ● |
| カッコントウ 葛根湯 | | | ● | | | ● | | | | | |
| ハチミジオウガン 八味地黄丸 | | | ● | | | | | | | | ● |

(「中高年女性健康教育マニュアル」小山嵩夫医師監修より)

●更年期医療でよく使用される精神科薬

抗うつ剤とHRTの併用で、更年期のうつ症状が早期に改善したという臨床データも出ています。必要な薬はきちんと飲んで、早めの改善を目指しましょう。

また、出された薬が自分には強すぎると感じたら、我慢せず主治医に相談しましょう。精神的な不調がある時はカウンセリングを受けるのもよい方法の一つです。

つらい症状を早めに改善するために、HRTと漢方を併用したり、
軽い運動を取り入れるなど、
自分にあった方法を工夫していきましょう。

※実際の処方については医師とよくご相談ください。

更年期の症状改善によく使われる精神薬

| 薬の種類 | 効果 | 商品名 |
|-------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| 抗不安剤(精神安定剤) | イライラ、不安、不眠時 | デパス、リーゼ、ソラナックス、メイラックスなど |
| 抗うつ剤 | 抑うつ感、気分の落ち込み時 | トフラニール、テトラミド SSRI(パキシル、プロザック、デフロメールなど) SNRI(トレドミンなど) |
| 自律神経調整剤 | 自律神経失調時 | グランダキシソ、グランバムなど |
| 睡眠薬・導眠剤 | 不眠時 | レンドルミン、デパスなど |

監修:有馬秀晃・品川駅前メンタルクリニック院長

運動

からだを動かす習慣をつけましょう

～血行がよくなり、肩こりや頭痛なども軽くなって気分がリフレッシュします～

●簡単にできる運動例

- ・朝、カーテンをあけて陽光を浴び、腕を大きく伸ばして深呼吸する
- ・病院の待合室で、電車の中で、座った状態でのつま先伸ばしと足首まわし
- ・いつも電車・バスを使う道は、一駅だけでも歩いてみる
- ・テレビを見ながら肩まわし、浅いスクワットなど軽めのストレッチ



食事

きちんと、おいしく食べましょう

～バランスのよい食事は健康の基本です～



●多く摂りたい食品

- ・便通を整える食物繊維
- ・魚、野菜、大豆製品、ヨーグルト
- ・カルシウムを多く含む食品
- ・ベータカロテン、ビタミンC・E、フラボノイドなどの抗酸化物質
- ・善玉コレステロールを増やす青魚などの魚介類

★1日の摂取カロリーを1500～1800kcalに

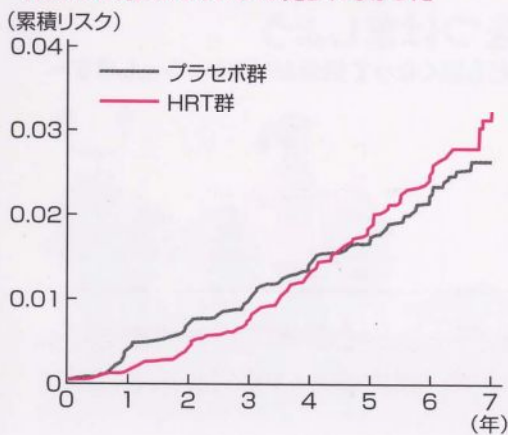
★おやつ類は1日100kcal程度に

世界で、HRTが再評価され始め

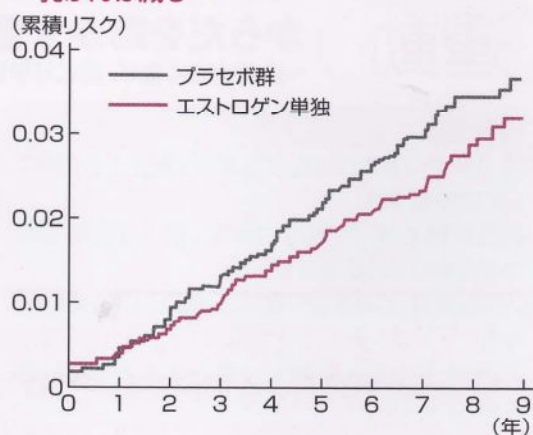
Q HRTで乳がんになりやすくなりますか？

A これまで、エストロゲンは、乳がんの発症を増加させると考えられてきました。しかし、近年は「5年以内の使用では乳がんリスクはなく、7年以内でも明らかなリスクはない」という解析結果が出ています。また、「特にERT(エストロゲン単独投与によるホルモン補充療法)では、乳がんの発症は減る」という報告も出ています。

■7年以内のHRT(エストロゲン+黄体ホルモン)では乳がんの明らかなリスクは見られなかった



■ERT(エストロゲン単独投与)では、乳がんは減る



米国立衛生研究所(N I H)が2002年に発表したW H I 中間報告の当初の解析では、H R Tを5年以上投与した場合、乳がんのリスクが26%増加する(日本女性にあてはめると、1年間で1万人につき3人ぐらい乳がんが増える)と言われてきました。

このことは、当時の日本の新聞各紙でも大きく取り上げられ、一部で「H R Tを行うと乳がんになる」という行き過ぎた解釈が生まれたのです。

しかし、国際閉経学会などの専門機関がこの試験を再解析したところ、上記のようにH R Tにおけるリスクは見直され、更年期女性にとってはよりメリットの多い治療法として再評価されています。

ています

最新HRT情報

●日本での「HRTと乳がん」調査

日本では、04～05年秋に、厚生労働省研究班（主任研究者＝佐伯俊昭・埼玉医科大学教授）による調査が大阪府立成人病センターなど7施設で行われています。

この調査では、過去10年以内に乳がんの手術を受けた45～69歳の女性（3434人）と、同世代のがん検診受診者の中で乳がんではなかった女性（2427人）の2グループに対し、HRTの経験など21項目をアンケートしました。

それによれば、前出グループでのHRT経験者は5%、後出グループでは11%であり、乳がんではないグループにHRT経験者の割合が多いということがわかりました。この調査においては、HRT経験者のほうが乳がんになるリスクは57%低いという統計的な結果となっています。

このことは、日本では専門医の管理のもとで、乳がんの危険性にも配慮しながら、注意深くHRTが処方されてきたことも関係しているとみることができます。

HRTのリスクやデメリットについては、現在も世界と日本でさまざまな臨床試験や質問紙調査、その再解析が行われています。常に新しい情報を得て、前向きに、受けたい治療の参考にしていきましょう。



※資料出典：“Updated practical recommendations for hormone replacement therapy in the peri- and postmenopause” M.H.Birkhauser, et al; CLIMACTERIC 2008;11;108-123

Q 世界の更年期女性に、HRTはどのくらい使われているのですか？

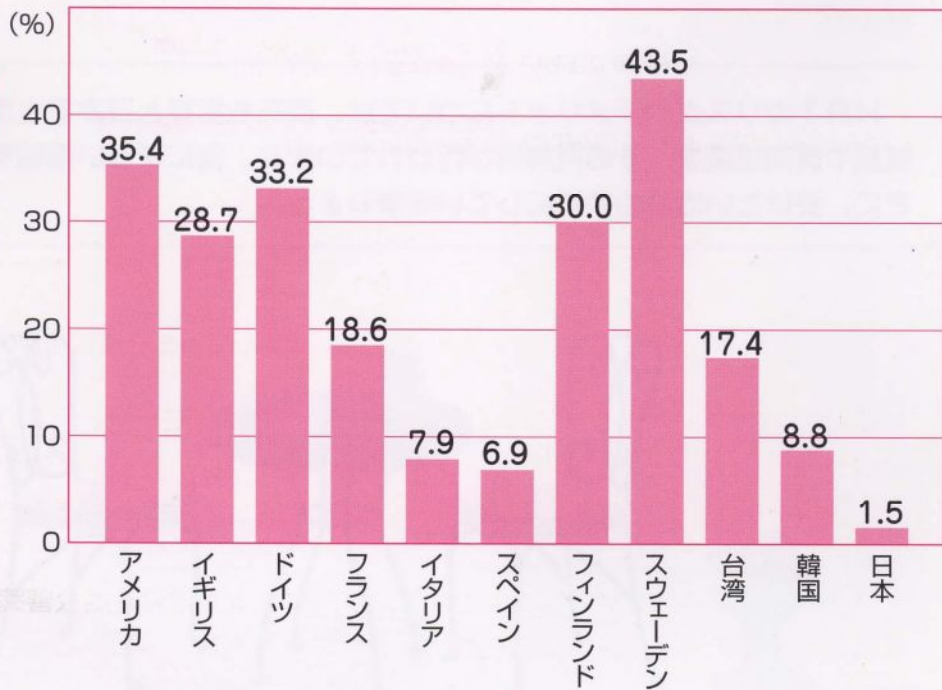
A 海外のHRTの普及率について見てみると、もっとも普及率が高いのはスウェーデンで、それについて米国、ドイツ、イギリスなどのヨーロッパ、フィンランドなどの北欧諸国となっています。

一方、日本でのHRT普及率は90年代より約1.5%となっており、他の先進諸国と比べてもかなり低いことがわかっています。同じアジアでも、台湾や韓国では近年HRT使用率が10%前後まで上昇しているのに比べると、HRTについて普及が十分ではないと思われます。

しかし、2009年に日本産科婦人科学会・日本更年期医学会により「ホルモン補充療法ガイドライン」が発刊されて、HRTがより安心して使いやすい治療法となりました。



HRTの国際比較



(小山嵩夫,2002)

●日本でHRTを行っている人は「自分に自信」「精神的安定性」を実感●

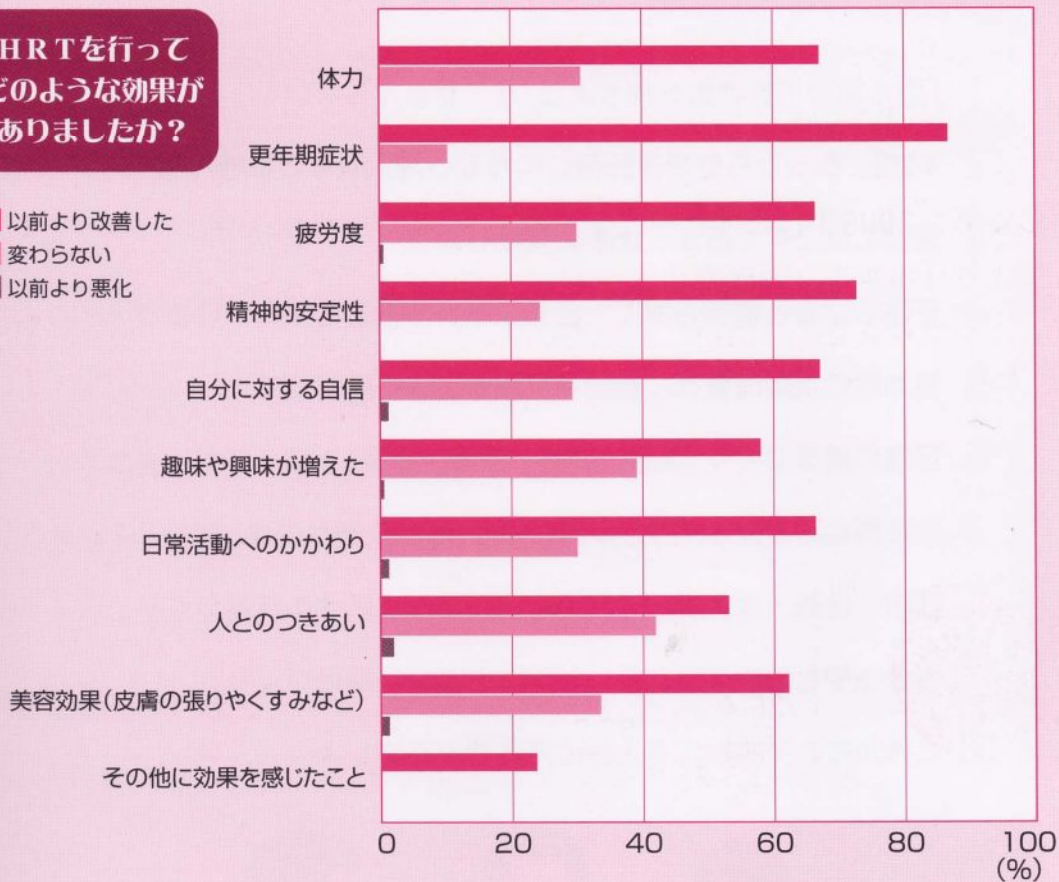
まだ日本では使用率の少ないHRT。しかし、2007年1月に当協会が行った質問紙調査では、HRTを行っている人は体調だけでなく生活全般にわたる効果を感じていました。

**HRTを行って
どのような効果が
ありましたか？**

- 以前より改善した
- 変わらない
- 以前より悪化

HRTを受けた効果

(N=143)



当協会調査中間報告(平成19年2月9日現在)

体調が悪く、仕事や家の中のことに力を注げないということ、何より苦痛に感じるのは本人です。HRTを行うことで不調から少しでも解放され、仕事や趣味に少しずつ取り組むことができる。そのことが、自分への自信や生活の落ち着き、楽しみにつながっていくのではないのでしょうか。

その意味でHRTは、更年期女性のQOL(生活の質)をあげる生活改善薬という言い方もできるのではないかと考えます。



女性の健康とメノポーズ協会からの提案

更年期は女性の心身の転換期。この10カ条を積極的に取り入れて若々しく素敵に輝いてください。

誰もが迎える更年期 元気に過ごす10カ条

- 1 「更年期の不調は気の持ちよう」と、がまんしない
- 2 40歳になったら更年期医療にくわしい婦人科などの専門家へ
- 3 医師には上手に訴え、上手に質問しよう
- 4 正確な知識と情報収集で、自分にあった治療法を見つけよう
- 5 更年期症状の改善は、適切な医療と生活の見直しで
- 6 日常の健康づくり(運動・睡眠・栄養・休養)をこころがけよう
- 7 心の声に耳を傾け「自分が何を望み、何が快適なのか」を大切にしよう
- 8 仕事・趣味・社会参加の輪の中で、本音で話せる友達づくり
- 9 今からでも始めよう、パートナーとのいい関係づくり
- 10 これからこそ味わえる人生の充実期を実感しよう



HRTを行う時に守ってほしいこと

1

まず、3か月は 続けてみましょう

更年期の症状の中には、ホットフラッシュのようにすぐに効果が感じられるものもあれば、しばらくたつうちに気がついたら軽くなっていたというものもあります。始めてすぐに効果が出ない場合も「私にはあわない」「効かない」と判断せず、しばらくようすを見ましょう。

乳がんは 自己検診も大切です

乳がんは自分で発見しやすいがんです。「入浴中に洗いながらしこりがないかをみる」「浴室の鏡などで、左右の形の変化やひきつれなどがなかみる」「ふとんに横になってしこりがないかをみる」などこまめにチェックしましょう。月経のある人は毎月の月経後に、閉経後は日を決めて毎月の恒例にすることをおすすめします。

2

たばこをやめ、 生活習慣をよくしましょう

喫煙がからだに及ぼす害についてはさまざまなものがありますが、特にHRTを行いながらたばこを吸っていると血管内に血栓ができやすくなると言われています。

3

検査を定期的に行いましょう （「アンバーサリー検診」のすすめ）

子宮がん、乳がんの検査は定期的に行い、必要に応じてホルモン検査も受けましょう。更年期に起こりやすい他の病気の早期発見・早期治療にもつながります。女性の健康とメノポーズ協会では、誕生日や結婚記念日など年に一度の記念日、またはその記念月に検診を受ける「アンバーサリー検診」を提案しています。

4

疑問や不安は質問しましょう

わからないことは医師に質問し、いつも前向きな気持ちでHRTを受けられるようにしましょう。また、質問を聞いてくれる医師のもとでHRTを受けましょう。



女性の生涯にわたる健康と 快適なライフスタイル づくりのために



「NPO法人女性の健康とメノポーズ協会」は、ミドルエイジ・更年期世代女性の生涯を通じたQOL（生活の質）向上を目指し、女性の視点から健康づくりの啓発とサポート活動を行なっている特定非営利活動法人です。

1996年に発会し、医療・食事・運動・ライフスタイル・働き方についての調査研究や情報発信、改善の提案などを行っています。活動は、電話相談、フォーラム、語り合いの会、認定更年期相談対話士育成講座の開催、健康調査、HP運営 / 書籍発行など9部門を実践しています。

いま少子高齢型社会の中で、家庭・職場・地域など社会の担い手であるミドルエイジ・更年期世代女性がいかに生き生きと前向きに過ごすかが重要な課題となっています。

誰もが迎える更年期は、心身の転換期であり見直しの時期でもあります。さらに、更年期以降に現れやすい生活習慣病の予防など、元気で自立して歩むための健康づくりにとっても重要な時期です。

このガイドブックが、これからの健康づくりを目指す皆さまのお役に立てることを願っております。

| | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 更年期無料電話相談 | 更年期相談対話士(当協会認定)が電話をお受けしています。 TEL.03-3351-8001 毎週火・木曜日 10:30~16:30 (8月全日、年末年始、祝日はお休みします) |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 当協会の活動を知りたい方・入会ご希望の方 | ホームページ http://www.meno-sg.net/ メールアドレス wham_web@meno-sg.net |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

NPO法人女性の健康とメノポーズ協会事務局
TEL.03-3351-8046 FAX.03-3351-8073



企画・制作・発行 NPO法人女性の健康とメノポーズ協会
〒160-0008 東京都新宿区三栄町9 第一神田ビル1F
TEL.03-3351-8046 FAX.03-3351-8073

監修 小山嵩夫・医学博士・小山嵩夫クリニック院長
〒104-0061 東京都中央区銀座6-9-3 不二家銀座ビル4F
TEL.03-3571-5701

協力 久光製薬株式会社

編集協力 バケット
イラスト みやかわさとこ
デザイン 高橋デザイン事務所
印刷 (有)オール印刷工業

発行：2011年1月31日 第2版第7刷
無断転載・複写を禁止します © 女性の健康とメノポーズ協会2011

よくわかる
更年期
ガイド



美しく年齢を重ねる

更年期以降を美しく過ごすための...

いきいきひろば 女性ホルモン
補充療法 (HRT)

<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt>

医院名

Blank white rectangular area for writing the hospital name.

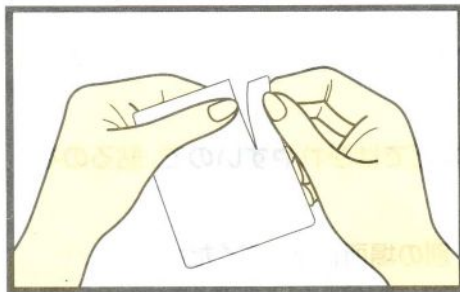
05

25

エストラーナ[®]テープ[®]0.72mg の使い方

この薬は皮膚から吸収される薬です。
あらかじめ貼る場所をよく拭いて、水分や汗を十分に取除いてください。
また、この薬は2日に1回貼りかえてください。

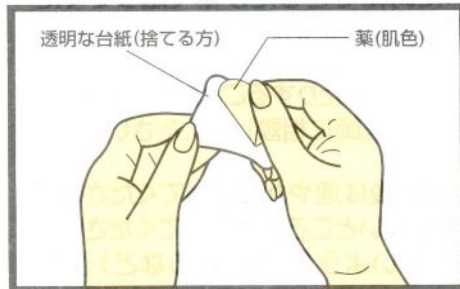
この薬は貼り薬です。袋の中に薬が1枚ずつ入っています。



1 薬剤を取り出す

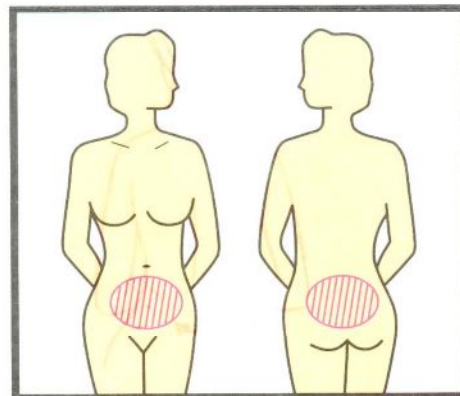
切り込み線に沿って、薬袋を手で開封し、薬剤を取りだします。

① 中の薬にキズをつけるので、ハサミは使用しないでください。



2 台紙から薬剤をはがす

薬には透明なかたい台紙が付いていますので、貼る前にこの台紙を取りはずします。
丸い方が薬剤です。



3 体に貼り、押さえる

薬を下腹部または臀部のいずれかに貼り、薬のフチが浮かないよう手のひら全体でしっかりと押さえてください。

- ① ベルトなどがあたる場所は避けてください。
- ② 胸部には貼らないでください。
- ③ 傷や皮膚病のある場所には貼らないでください。

、J中ち用薬の薬、お合製式片との製代常具代回

、Jち式>製計るに福国に>を

Disamitsu

107-436-2-739

3-48-40-0025

25

26

Hisamitsu

エストラーナテープ®0.72mg

使用時の注意

この薬は2日に1回貼りかえてください。

医師の指示に従って
使用してください。

入浴時は貼ったままお入りください。
※一度はがすと粘着性が落ちます。



<実物大>

薬を貼ったまま入浴できますが、上から強く洗ったり、こすったりしないでください。

お風呂からあがってすぐは汗などではがれやすいので、貼るのを避けてください。

新しい薬に貼りかえるときは、別の場所に貼ってください。

貼り忘れた場合には気がついた時にできるだけ早く貼ってください。以後は通常どおりに使用してください。

薬を貼った場所がかゆくなったり赤くなったりすることがありますが、これらの症状があらわれた場合には医師に相談してください。

薬は使用するまで袋を開けず、開封後は速やかに貼ってください。また、高温を避け、小児の手の届かないところに保管してください。捨てる際にも子供が誤って貼らないよう(2つに折るなど)注意してください。



何か異常が認められた場合には、薬の使用を中止し、
すぐに医師にご相談ください。


この薬およびホルモン補充療法に関するお問い合わせは、担当の医師または薬剤師におたずねください。

2009.04-SA-0

EST-S-004-R01

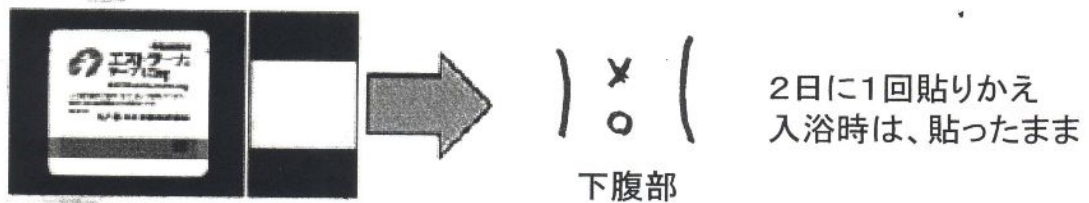
[ホルモン補充療法] 原則として、エストロゲンと黄体ホルモンの2種類

#1) 内服薬 エストロゲン(プレマリン・ジュリナ・エストリール)は毎日服用
 黄体ホルモン(プロベラ・ヒスロン・デュファストン)は、月に10日
 のみ内服 (乳がん、子宮体がんの予防)

| エストロゲン | | 黄体ホルモン | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| ① プレマリン錠0.625mg 10.3×5.9 糖衣錠 | エストリール錠 8.0×3.0 素錠 | ② プロベラ 6.5×2.8 裸錠 | =ヒスロン デュファストン |
| ③ ジュリナ錠=1日1錠内服(エストロゲンのみ) | | | |
| ④ ウエールナラ配合錠(エストロゲン + 黄体ホルモン)=1日1錠内服 | | | |

#2) はり薬(貼付薬)

① エストラーナ=1日おきに朝下腹部に貼付(エストロゲンのみ)

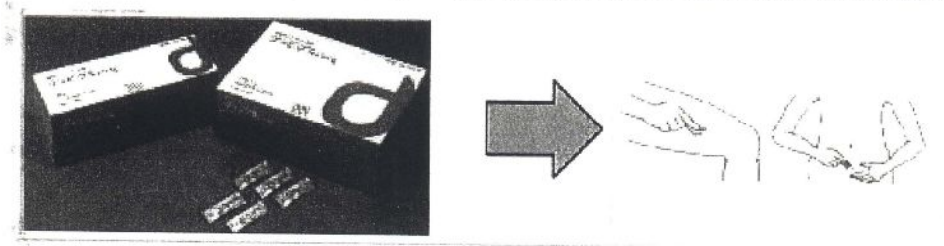


2日に1回貼りかえ
 入浴時は、貼ったまま
 下腹部

② メノエイドコンビパッチ=週2回朝下腹部に貼付 (E + P)

#3) 塗り薬

① デイビゲル(エストロゲンのみ=毎日入浴後に下腹部もしくは大腿部に塗布)



② ル・エストロジェル(エストロゲンのみ)=毎朝、左右上肢に塗布

