

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康



A lush green forest scene with a stream and a person in the background. The text is overlaid on the center of the image.

家族で知ろう
更年期障害

Aさん 主婦 49歳











家族で知ろう
更年期障害

松岡正美

福家 睦



家族で知ろう 害

これって？

東京女子医科大学 成人医学センター

東館 紀子

家族で知ろう更年期

これって更年期



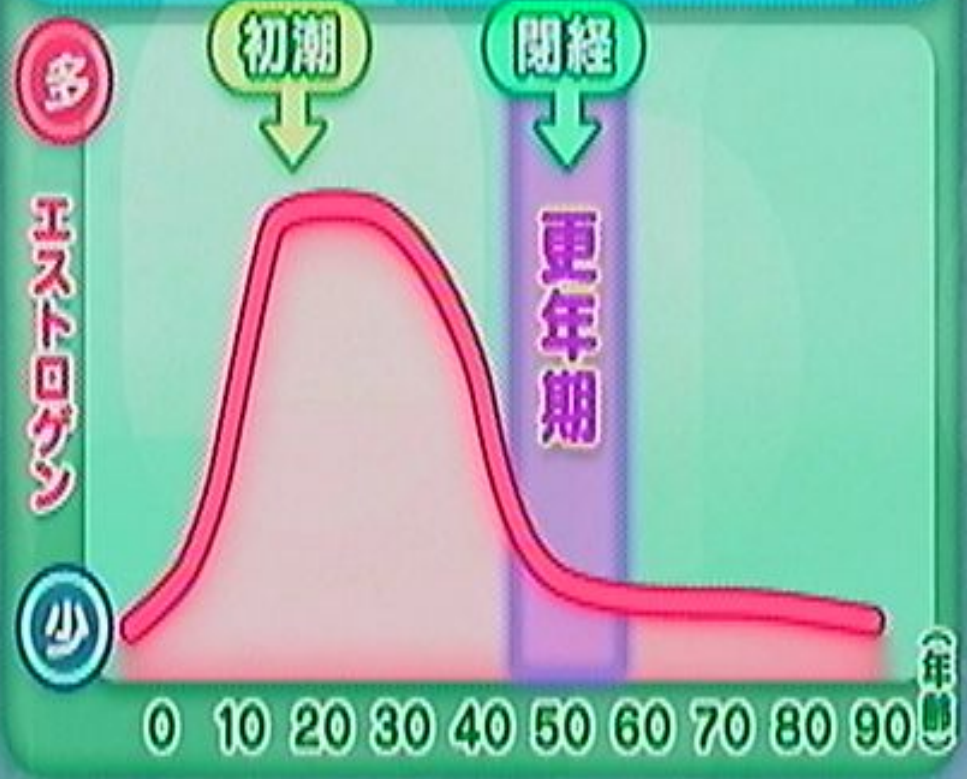
東館 紀子

専門は更年期障害などの婦人科疾患

家族で知ろう更年期障害

これって更年期？

女性ホルモン(エストロゲン)の量



症状	程度		
	強	中	弱
1 顔がほてる	10	6	3
2 汗をかきやすい	10	6	3
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5
4 息切れ、どろきがする	12	8	4
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	4	2

04/15



3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5
4	息切れ、どろきがする	12	8	4
5	寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5
6	怒りやすく、イライラする	12	8	4
7	くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3
8	頭痛、めまい、吐き気がある	7	5	3
9	疲れやすい	7	4	2
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3



1111E

項目	スコア		
	満	中	目
1 睡眠時間	10	6	3
2 運動時間	10	6	3
3 食生活	14	9	5
4 生活リズム	12	8	4
5 喫煙	10	6	3
6 飲酒	10	6	3
7 仕事	10	6	3
8 家族関係	10	6	3
9 健康意識	10	6	3
10 生活満足度	10	6	3

- 0～25点 → 異常なし
- 26～50点 → 生活習慣を改善
- 51点～ → 受診をおすすめ

更年期障害 からだの症状

ほてり

のぼせ

疲労感

肩こり

ホット
フラッシュ

頭痛

腰痛



更年期障害

こころの症状

落ちこみ

憂うつ

イライラ

無気力

不安

集中力の低下

不眠

など



更年期外来・女性外来・婦人科

問診

女性ホルモン量の検査

(血液検査)

他の病気の検査

(心臓・甲状腺・婦人科疾患など)



問診の準備

いつ頃から
どんな症状が現れたか

月経の状態について

過去の病気(婦人科系・心臓病など)

更年期外来・女性外来・婦人科

問診

女性ホルモン量の検査

(血液検査)

他の病気の検査

(心臓・甲状腺・婦人科疾患など)





書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



家族で知ろう更年期障害

明日は・・・

最新の
ホルモン補充療法

字幕放送

解説放送(副音声)

まよしの

健康





家族で知ろう
更年期障害

家族で知ろう
更年期障害

松岡正美

福家 睦

nhkE

ホルモン補充療法





家族で知ろう更年期障害

最新の
ホルモン補充療法

家族で知ろう

最新の
ホルモ

東京女子医科大学 成人医学センター

東館紀子

家族で知ろう更年期障害

最新の
ホルモン補充療法

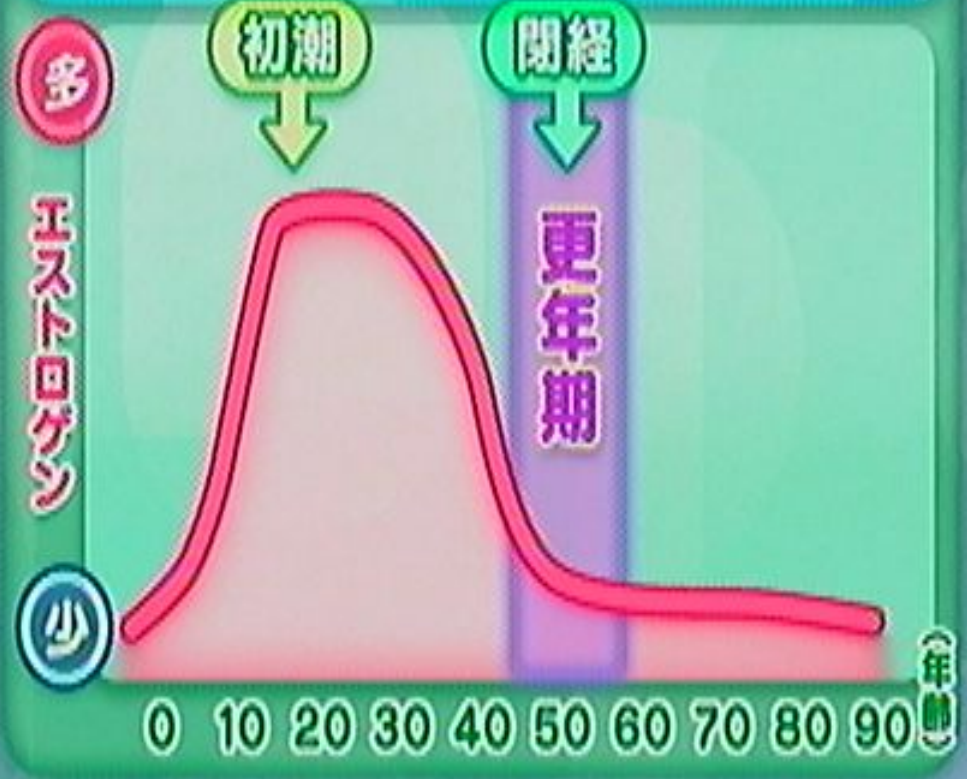




家族で知ろう更年期障害

最新の
ホルモン補充療法

女性ホルモン(エストロゲン)の量



ホルモン補充療法 薬の使い方

①

エストロゲン

プロゲステロン

②

エストロゲン

1か月

1か月

約10日

約10日

プロゲステロン

ホルモン補充療法 薬の使い方

①

エストロゲン

プロゲステロン

②

エストロゲン

1か月

1か月

約10日



約10日

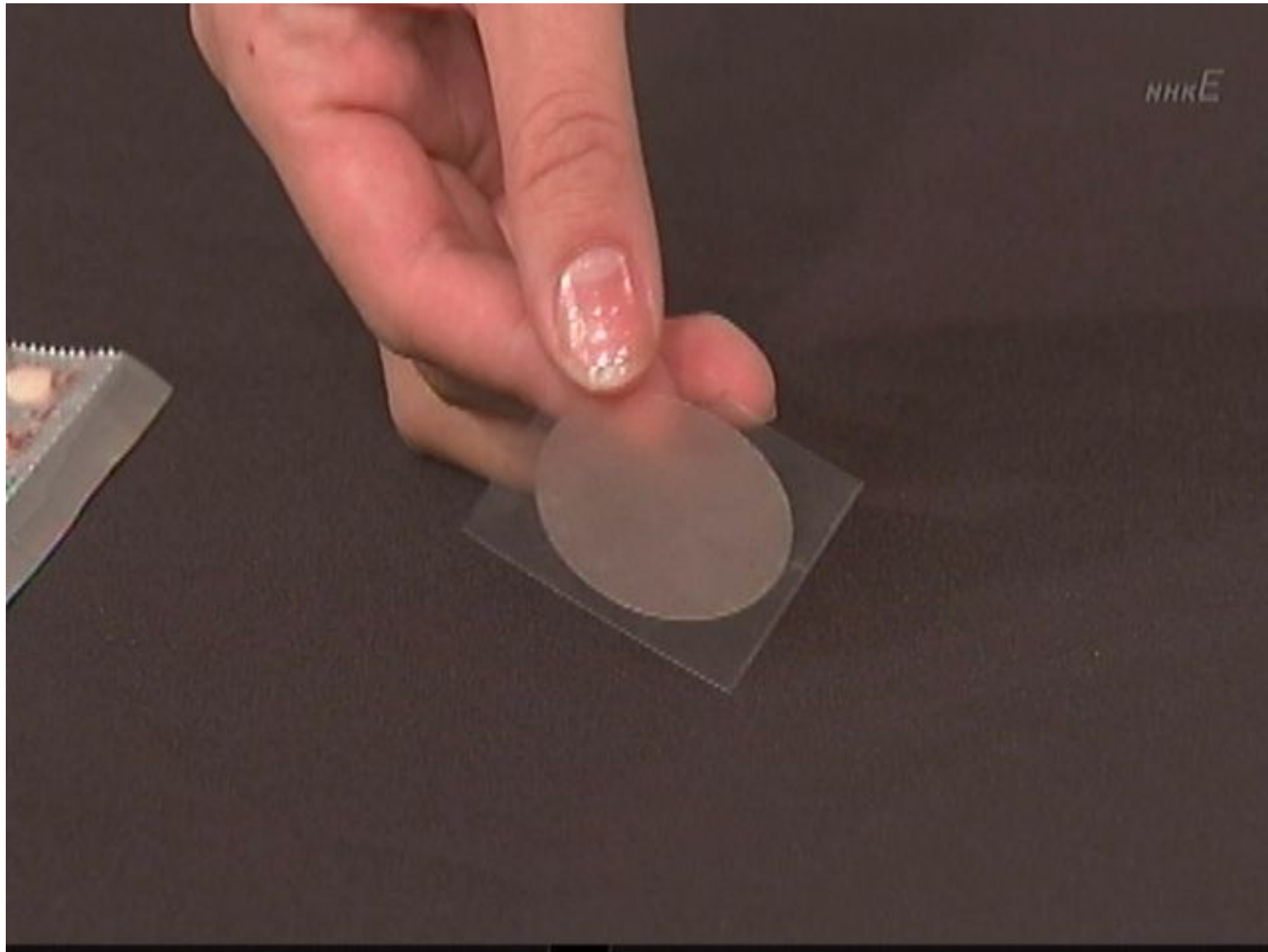


プロゲステロン



ИИКЕ

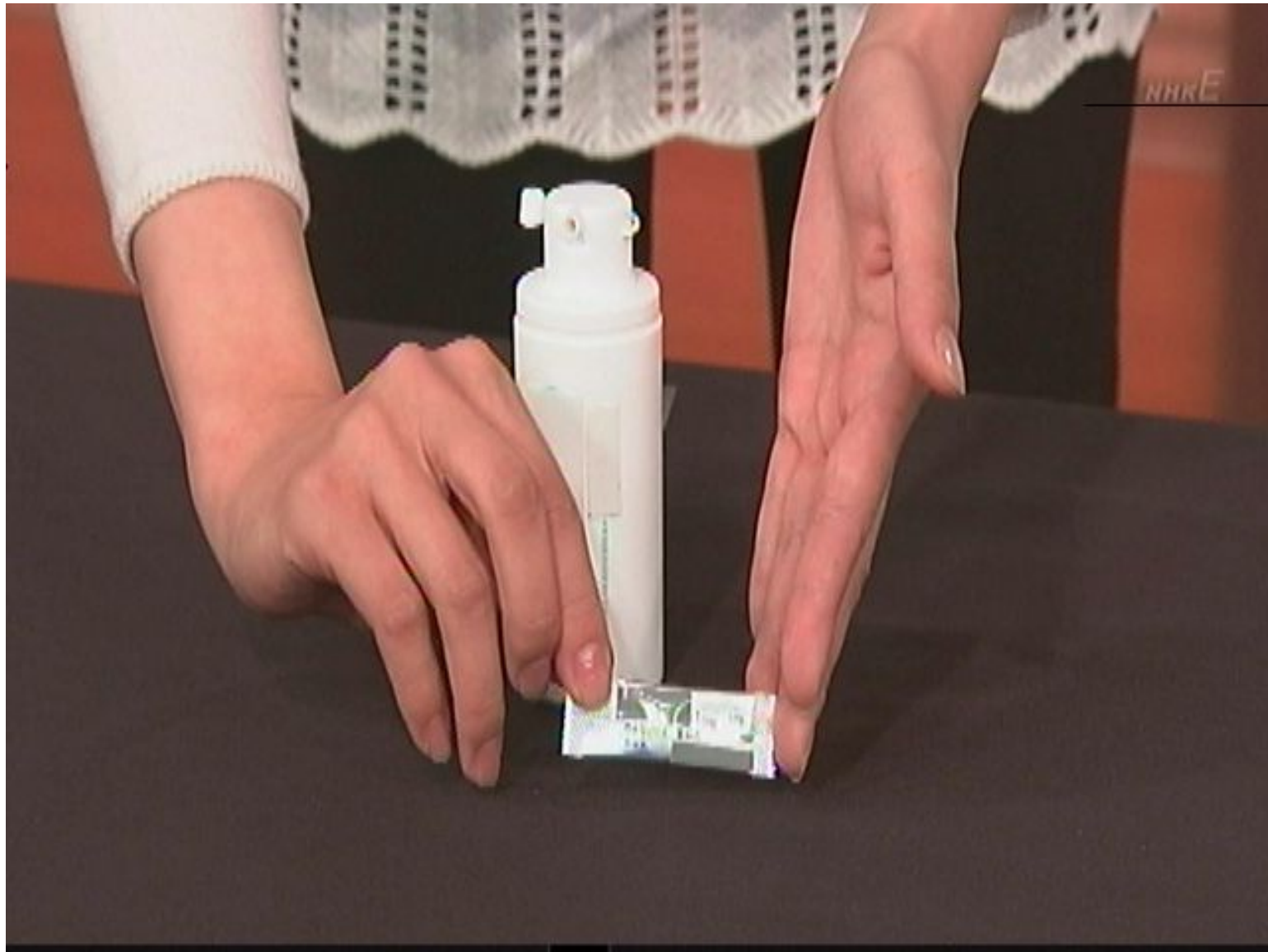


















ホルモン補充療法の新しい流れ

低用量

エストラジオール

合剤

エストロゲンと
プロゲステロンがひとつに

ホルモン補充療法の効果

ほてり・発汗

肩こりなどの身体症状

落ち込みなどの精神症状

に効果

ちつ
膣の乾燥を改善

骨粗しょう症・動脈硬化の予防

肌の美容効果

副作用 乳がんの発症率

服用なし



服用あり
(5年以上)



副作用

● **心臓・血管の病気**
(心筋梗そく・狭心症・血栓症など)

→ 60歳代 **わずかに増加**

→ 50歳代 (閉経後10年以内) **増加しない**

その他

● **子宮筋腫・子宮内膜症への影響**

● **胆石への影響**

など

● 受けられない場合 ●

- 乳がん ● 子宮体がん
- 血栓そく栓症

● 注意が必要な場合 ●

- 肥満
- コントロール不良な糖尿病
- 重症高血圧 ● 卵巣がん
- 子宮筋腫 ● 子宮内膜症 ● 胆石 など



NHK

きょうの
健康

終
制作・著作
NHK

家族で知ろう更年期障害

明日は・・・

生活習慣を見直す

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの

健康

A group of people, including a woman in a red top, are standing in a lush green forest. The scene is slightly blurred, suggesting a video or a candid shot. Overlaid on the center of the image is large, stylized Japanese text in orange with a white outline and a drop shadow effect.

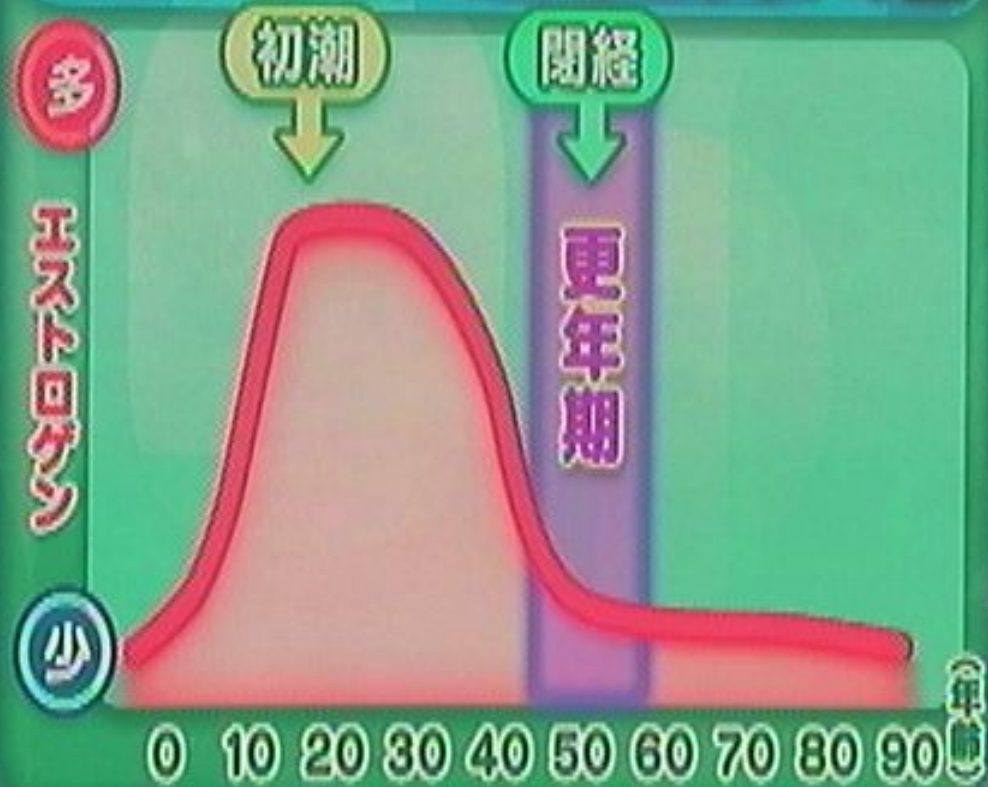
家族で知ろう
更年期障害

家族で知ろう
更年期障害

松岡正美

福家 睦

女性ホルモン(エストロゲン)の量



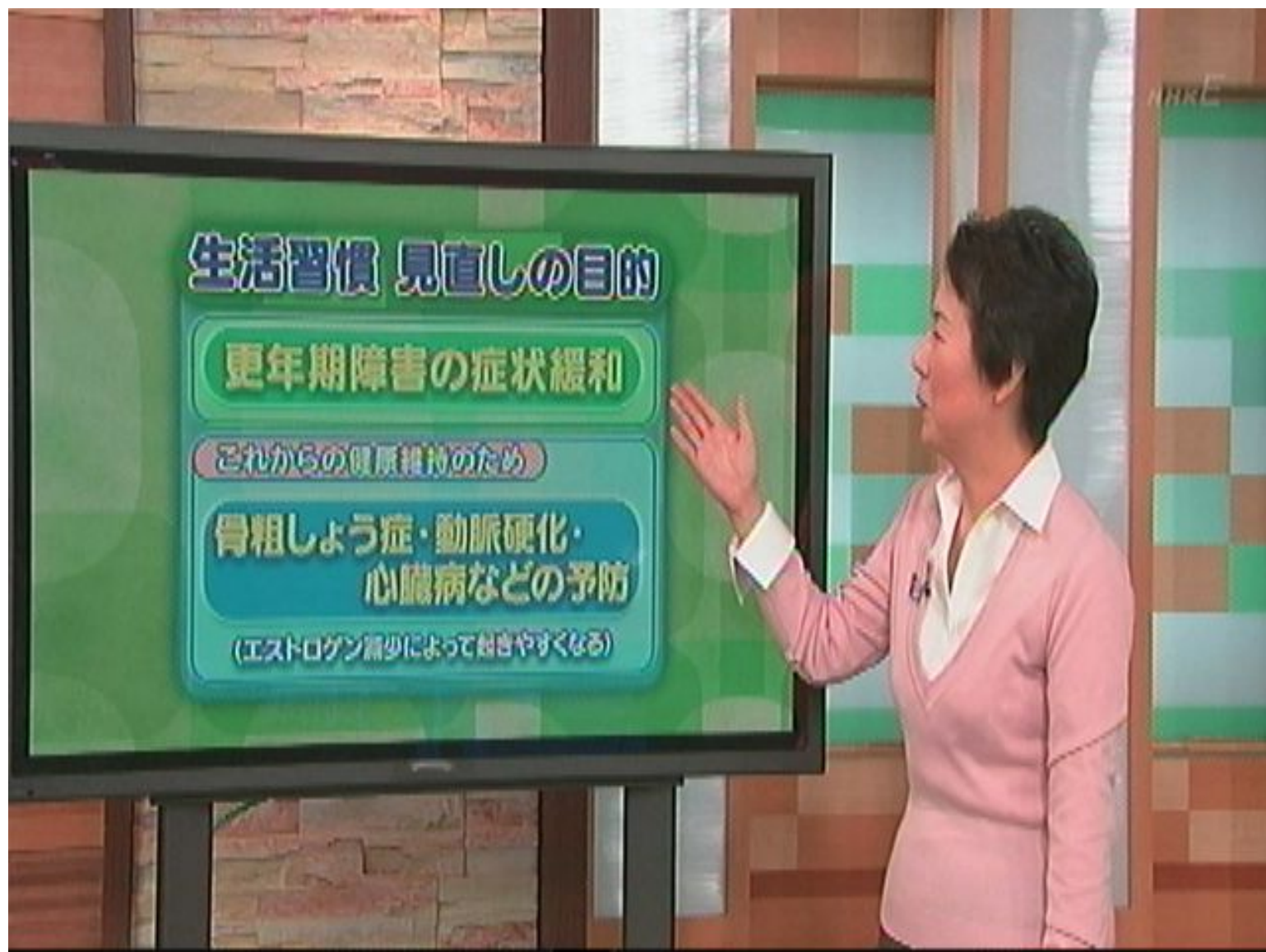
生活習慣 見直しの目的

更年期障害の症状緩和

これからの健康維持のため

骨粗しょう症・動脈硬化・
心臓病などの予防

(エストロゲン減少によって起きやすくなる)



生活習慣 見直しの目的

更年期障害の症状緩和

これからの健康維持のため

骨粗しょう症・動脈硬化・
心臓病などの予防

(エストロゲン減少によって起きやすくなる)



3 本 柱

食事 (イソフラボンなど)

運動 (肥満は大敵)

こころのケア
(実践したい4つのこと)



食事のポイント

バランス良く

● イソフラボン(大豆)をとる ●

エストロゲンに似た作用

→ 更年期障害の症状緩和

→ 骨のカルシウム量を維持





1日30mg~40mgを目安に





きな粉 100g中
イソフラボン **266** mg



きな粉 100g中
イソフラボン **266**mg

豆腐 100g中
イソフラボン **20**mg

nhkE

油揚げ類 100g中

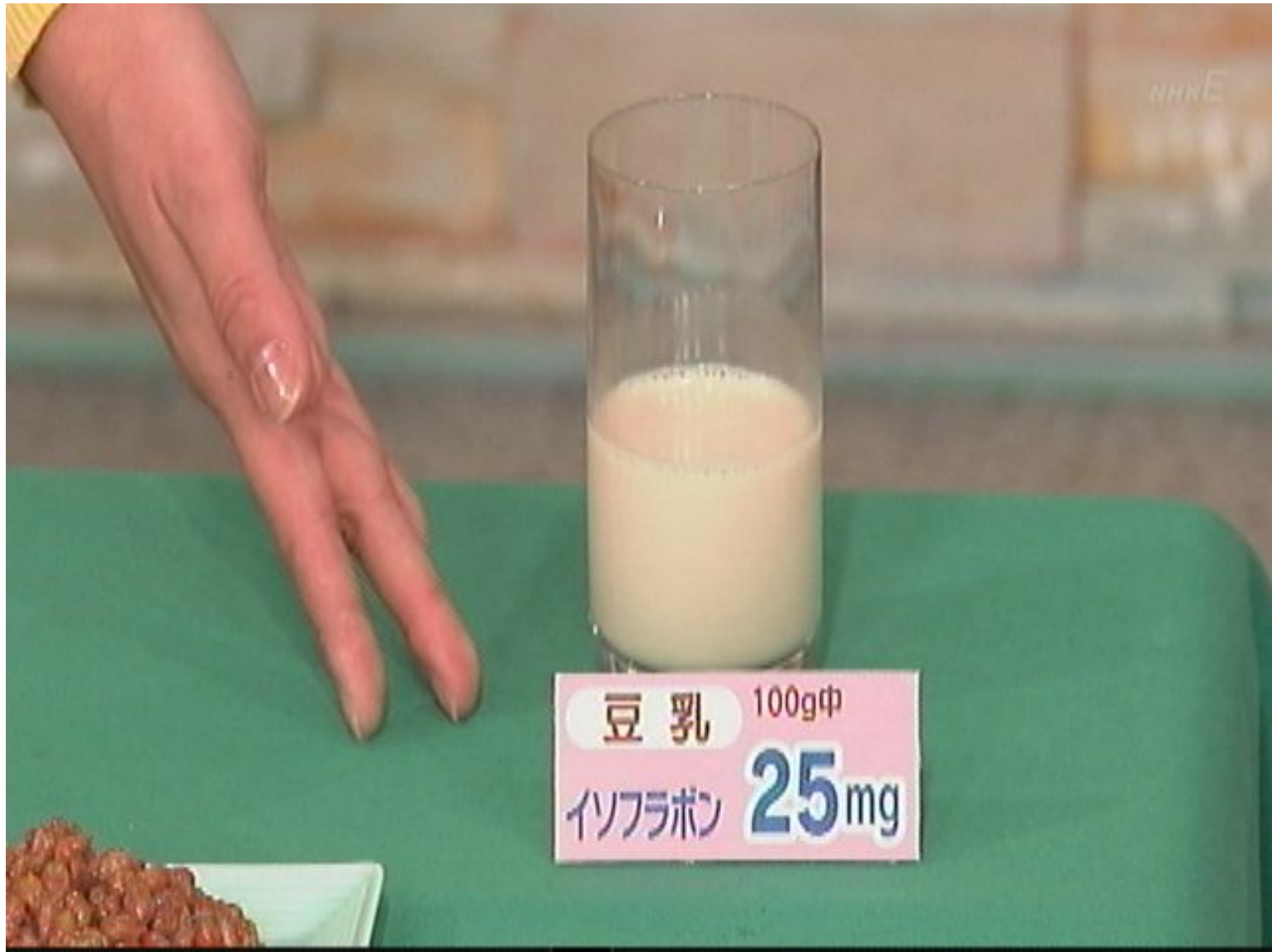
イソフラボン **39**mg



揚げ類 10
イソフラボン **39**



納豆 100g中
イソフラボン **73**mg



豆乳 100g中
イソフラボン 25mg



イソフラボン 摂取の上限

特定保健用食品で補う場合

30mg/日



3 本 柱

食事 (イソフラボンなど)

運動 (肥満は大敵)

こころのケア
(実践したい4つのこと)



運動の効果

● 肥満予防 ●

● 血行改善 ●

● 骨や筋肉を強くする ●

● 気分転換 ●





協力:メノポーズを考える会



エンジェル体操



息を吸いながら ひじを後ろへ



息を吸いながら ひじを後ろへ



息を吐きながら ひじを前へ

3 本 柱

食事 (イソフラボンなど)

運動 (肥満は大敵)

こころのケア
(実践したい4つのこと)



こころのケア

実践したい
4つのこと

ステップ ① 「自分のために」行動しよう
(「だれかのために」ではなく)

ステップ ② 「他人にまかせる」ことを学ぶ
(ひとりで背負わない)

ステップ ③ 仲間と交流する

ステップ ④ 家族とコミュニケーション



きょうの

健康



Q&A

家族で知ろう

更年期障害



Q&A

家族で知ろう
更年期障害

松岡正美



Q

51歳の母 更年期の不正出血
どんなことに注意が必要？



東京女子医科大学 成人医学センター

東館紀子



Q

51歳の母 更年期の不正出血
どんなことに注意が必要？





閉経して6年 今からでも
ホルモン補充療法は可能?

ホルモン補充療法 薬の使い方

①

エストロゲン

プロゲステロン

②

エストロゲン

1か月

1か月

約10日



出血

約10日



出血

プロゲステロン

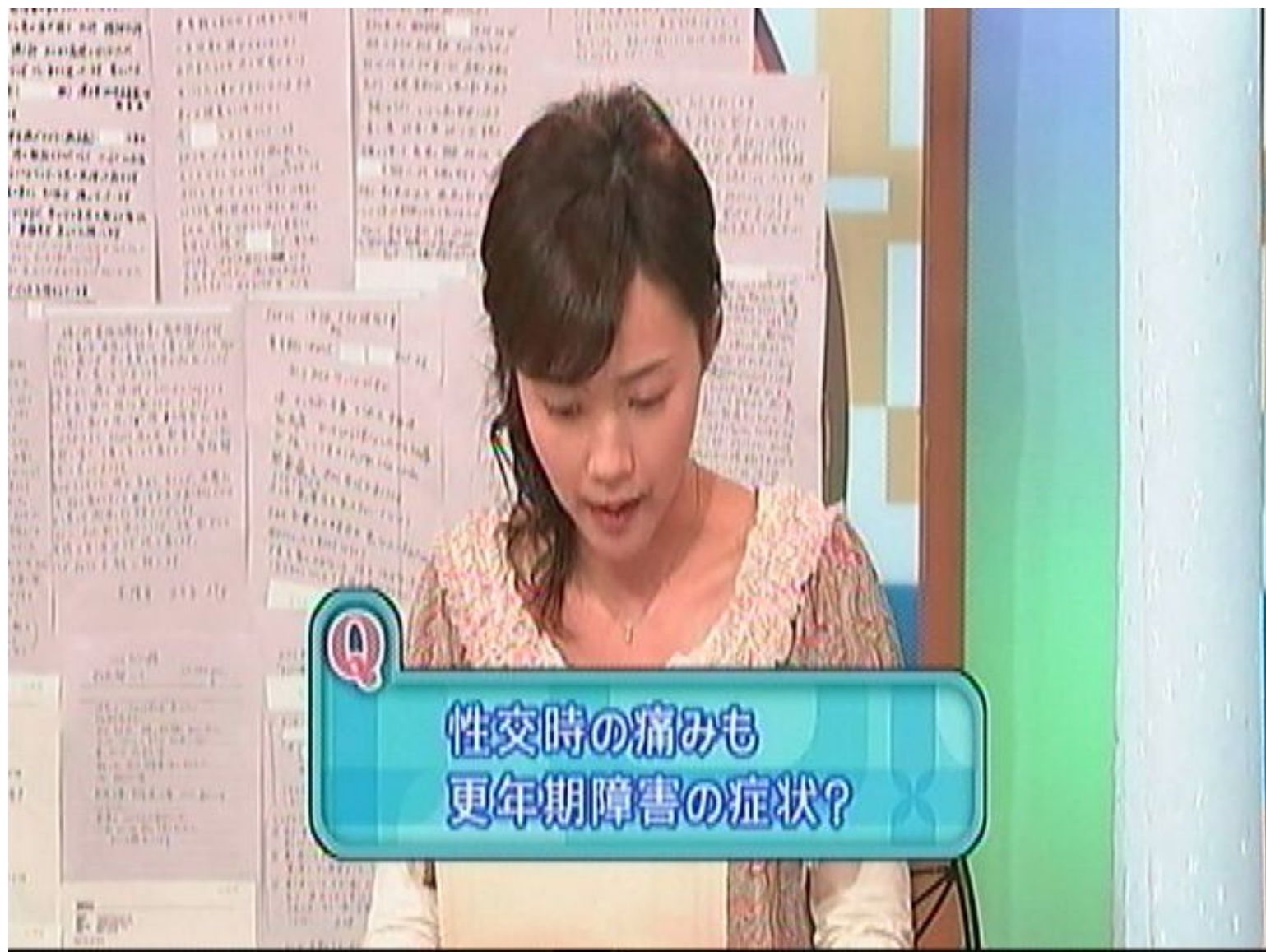


エストリオール



Q

ホルモン補充療法 症状が
つらい時だけ行ってもよい？



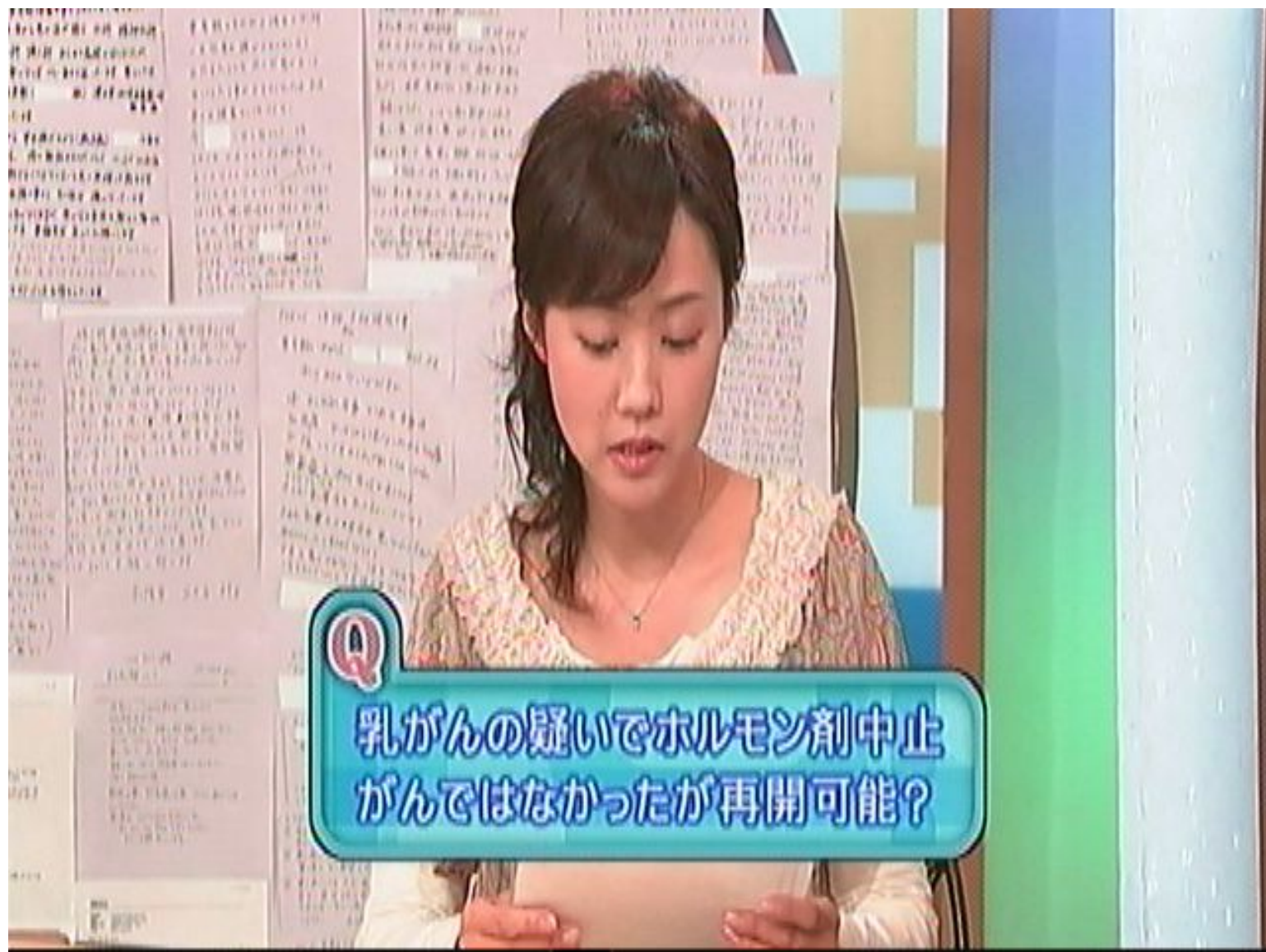
性交時の痛みも
更年期障害の症状？



足のこわばりも
更年期障害の症状？



更年期に入ると
基礎体温はどう変わる？



乳がんの疑いでホルモン剤中止
がんでなかったが再開可能？

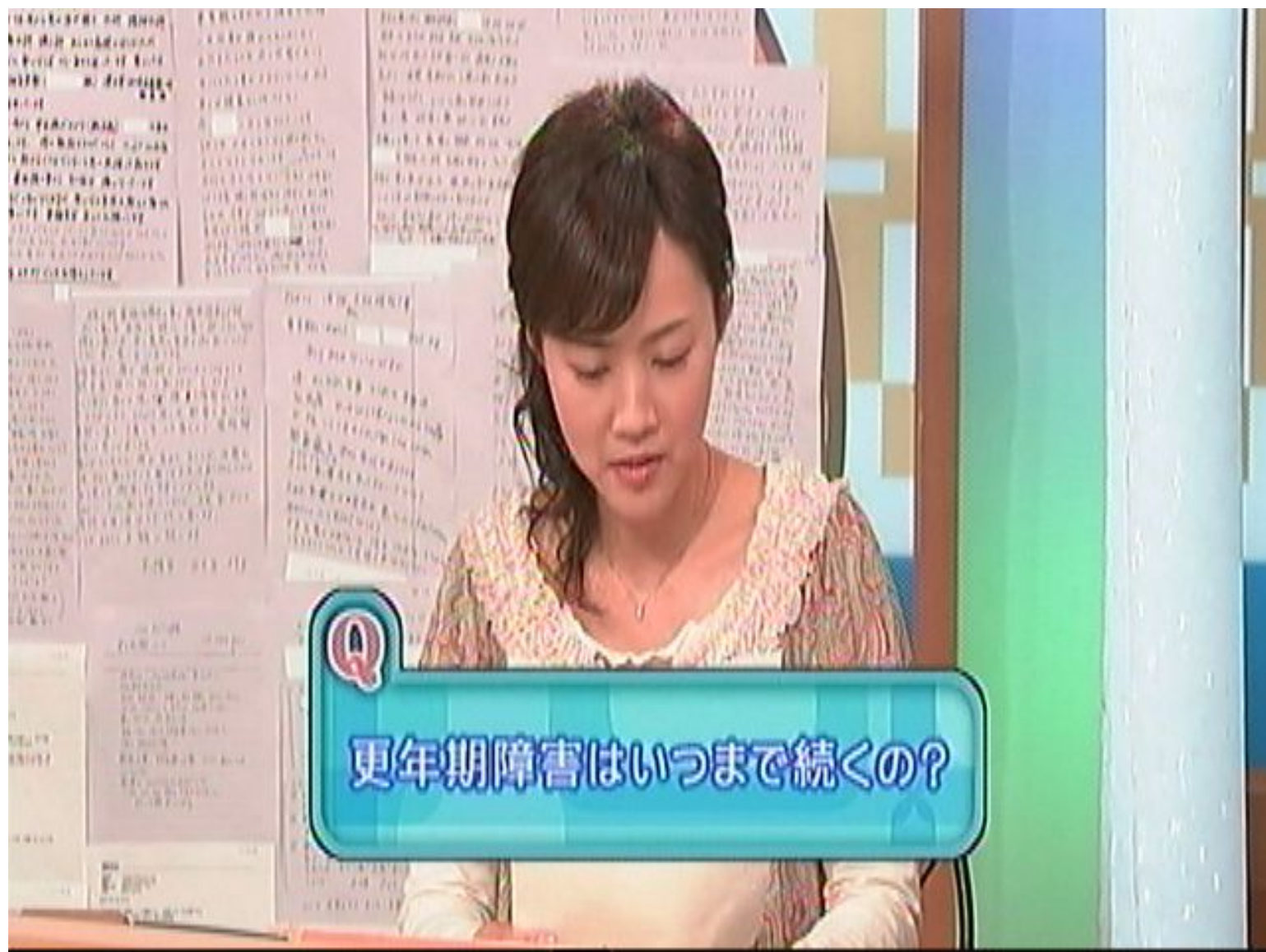
副作用 乳がんの発症率

服用なし



服用あり
(5年以上)





更年期障害はいつまで続くの？

