


8:00

NHKG



ためしてガッデン 
40代からのカラダ管理



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

NHK G

ヨリヨリ感がない



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

NHK G

こんなに動くよ



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

肩こり解消!?



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

NHK G

ちょっと何かしただけでも
疲れたって言ってたのが

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

NHK G

じわじわ元気になって
体力がどんどん回復してきて

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

元氣はつらつ!?





Before



After





ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

肩こりだるさスッキリ!
つらい症状が劇的改善!

報告!

対内

オンナをあきらめない!
40代からのカラダ管理

ためしてガッデン 
40代からのカラダ管理

肩こりたるさスッキリ！
つらい症状が劇的改善！

最新報告！

更年期対策術

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

肩こりたるさスッキリ！
つらい症状が劇的改善！



2002年 ガッテンで特集
8年の間に**新事実**判明！

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

更年期障害ホルモン療法 乳がんのリスク 日本人は6割減

朝日新聞 2006年12月10日

女性の更年期障害の治
療に「ホルモン補充療法
（HRT）」を添加して
乳がんのリスクは
6割減とわかった。
佐伯信昭・埼玉医科大学
教授の調査でわかった。
HRTは、米国の臨床試
験で「乳がんのリスクを
高める」とされて以来、
国内でも敬遠されがちだ
ったが、研究班は「更年
期障害に悩む日本
人は、利益の方
い」としている。
調査は04、05年
加 大阪府立成人
ターなど全国7加
過去10年以内に乳

2006年

2年

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

更年期障害ホルモン療法 乳がんのリスク 日本人は6割減

厚生省研究班

女性の更年期障害の予防に「ホルモン補充療法」の効果があることが、厚生省研究班の調査で明らかになった。日本人は、米国の調査結果に比べて、乳がんのリスクが6割減という結果が出た。乳がんは、米国に比べて日本人は、乳がんのリスクが6割減という結果が出た。乳がんは、米国に比べて日本人は、乳がんのリスクが6割減という結果が出た。



「がん発生率高める」

ホルモン療法
補充

米国立研が臨床試験中止

ワシントン斗ヶ沢秀 米で約600万人がどの
米国立衛生研究所 療法を受けており、中止

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

肩こりだるさスッキリ!
つらい症状が劇的改善!

すべての世代の女性に朗報!

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

肩こりたるさスッキリ！
つらい症状が劇的改善！

男性もこういうことを
きちんと知っておかないとけない

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

誰か助けて!

女性に襲いかかる更年期



ためしてガッテン
40代からのカウダ管理

NHK G


山本かおりさん(50)
(仮名)



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

ほてり・肩コリ・イライラ
つらい症状が次々と...

死んでしまおうんではないかという
どうきがあって

ためしてガッテン 
40代からのカラダ管理

ほてり・肩コリ・イライラ
つらい症状が次々と...

首から上がほてって
汗がじわっと出てくる



3: OFF
2: OFF
1: OFF

番組スタッフ

山本さん

35

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

ほてり・肩こり・イライラ
つらい症状が次々と...

頭痛

肩こり



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

ほてり・肩こり・イライラ
つらい症状が次々と



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理



ほてり・肩こり・イライラ
つらい症状が次々と…

卵巣

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

ほてり・肩こり・イライラ
つらい症状が次々と...

更年期になると...

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

つらい症状が次々と^{NHK G} 〇〇〇
人には言えない女性の悩み

婦人科医
野末悦子さん

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が次々と...
人には言えない女性の悩み



卵巣

20代

ためしてガッデン
40代からのカウダ管理

つらい症状が次々と
人には言えない女性の悩み

69歳





ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

NHK G
つらい症状が次々と...
人には言えない女性の悩み

見えないんですよ

MEDISON
ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

000000
FBIHDA, ADR

Operation

FP9200
C3TEP

15.0cm
Pax

M8 1.1
Tty 0.3

2010.09.
09:26:47

NHK G

つらい症状が次々と
人には言えない女性の悩み



どこ行っちゃったんでしょね

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が次々と...
人には言えない女性の悩み

卵巣



20代

60代



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が次々と…
人には言えない女性の悩み

ほてり

疲労感

イライラ

冷え

不眠

ほっとする



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

女性ホルモンの低下

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

耳鳴り

つらい症状が次々と...
人には言えない女性の悩み

肩こり

ゆづり

女性ホルモンの低下

女性ホルモンが減っただけで
なんでこんなに影響していきんですかね...

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

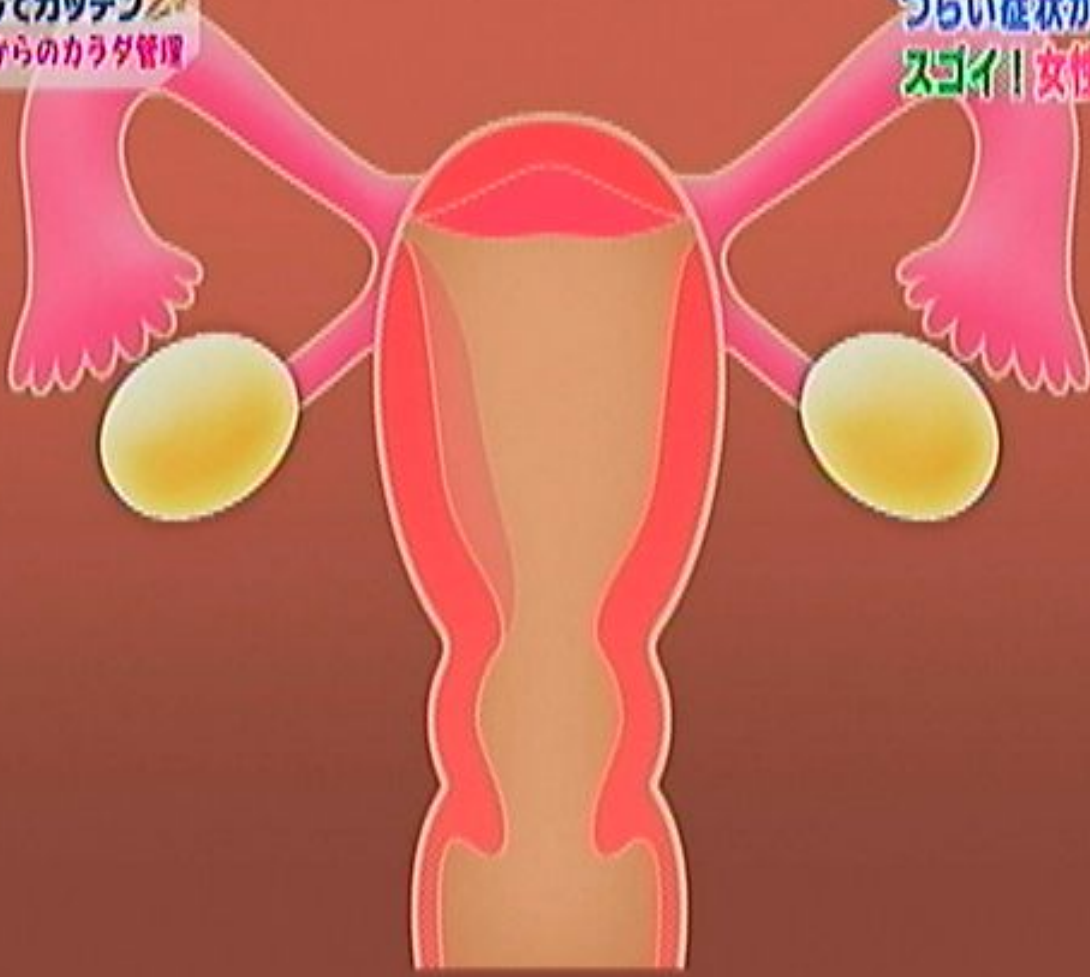
つらい症状が劇的改善
スゴイ!! 女性ホルモン

エスト老滅で 後年危機が!?



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

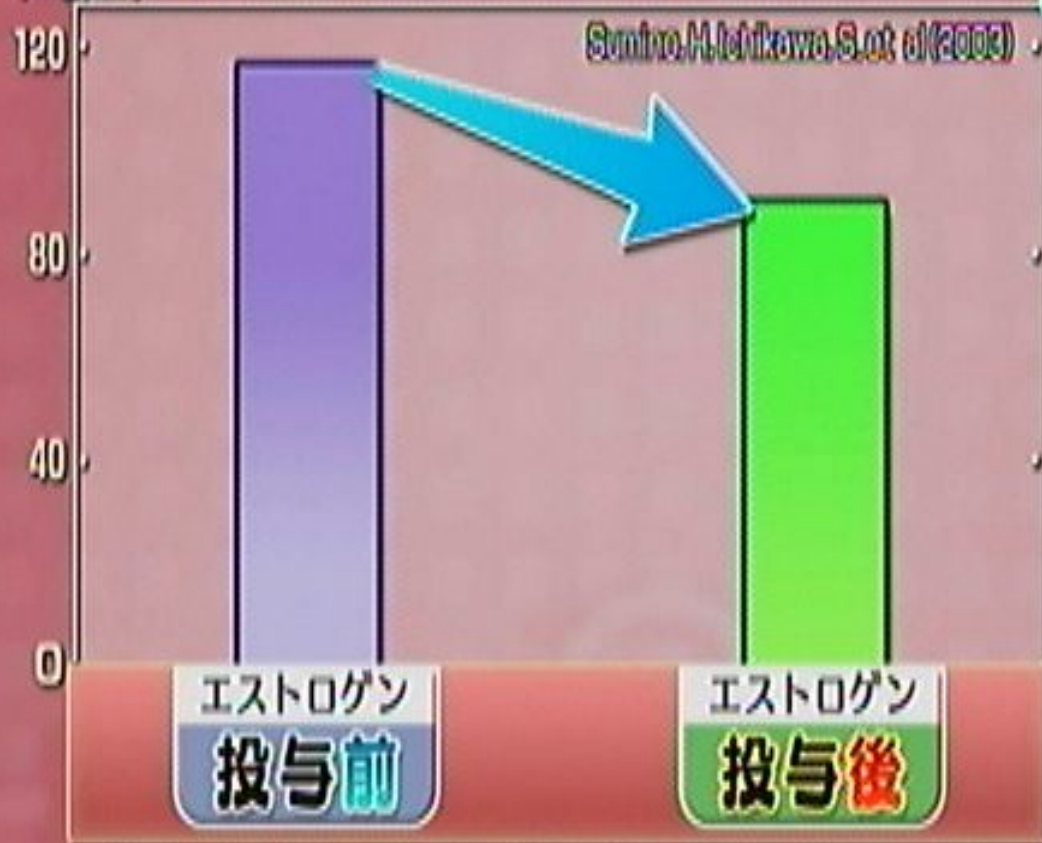
つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン



(mg/dl) **悪玉コレステロール (LDL)**

つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン

Senio, M. Ishikawa, S. et al (2008)



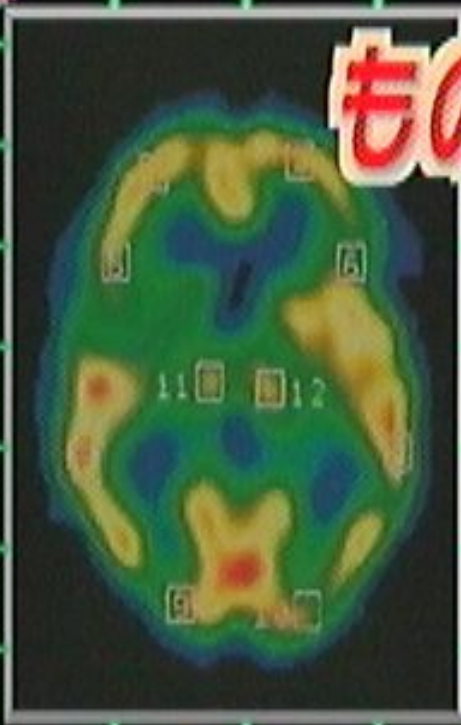
ためしてガッテン
40代からのカラダ管理



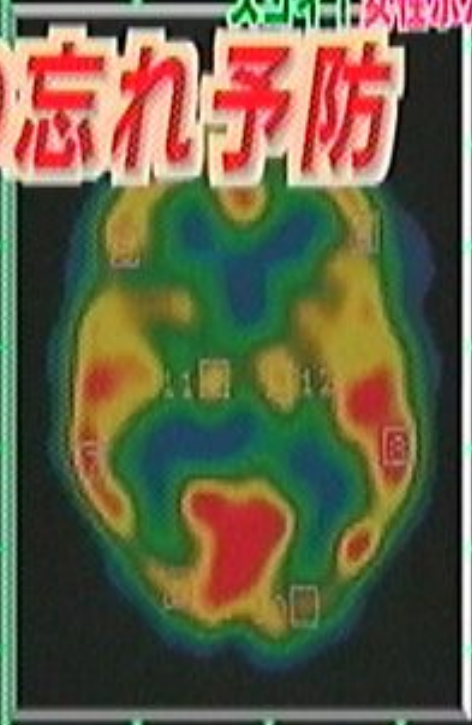
資料提供
獨協医科大学
大藏健義 名誉教授

つらい症状が劇的改善
スイッチ 女性ホルモン

もの忘れ予防



通常



エストロゲンあり

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン

骨密度UP



エストロゲンなし

エストロゲンあり

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

東京大学 分子細胞生物学研究所
加藤茂明 教授

生殖器だけではなくて
体の色んなところに効いている

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スコイ | 女性ホルモン

視床下部

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ！ 女性ホルモン





ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ！ 女性がルゼン



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ!! 女性ホルモン

めまい

ほてり

汗

冷え

イライラ

頭痛

どうき

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

DANGER!
WARNING!

つらい症状が劇的改善
スゴイ! 女性ホルモン

めまい

ほてり

汗

冷え

脳が大混乱

イライラ

頭痛

どうき

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

エストロゲン

つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン

- ・脳の血流量を増加
- ・悪玉コレステロール低下
(LDL)
- ・骨密度をアップ
- ・皮膚のコラーゲン増加

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン

いったん減ると自力では増やせない

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ!! 女性ホルモン

エストロゲン
補充しましょう?

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

NHK G

ホルモン補充療法



飲み薬



はり薬



塗り薬

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

NHK G



外部からエストロゲンを足して
視床下部さん  の混乱をしずめる



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ!! 女性ホルモン

いま当たり前のようになっています

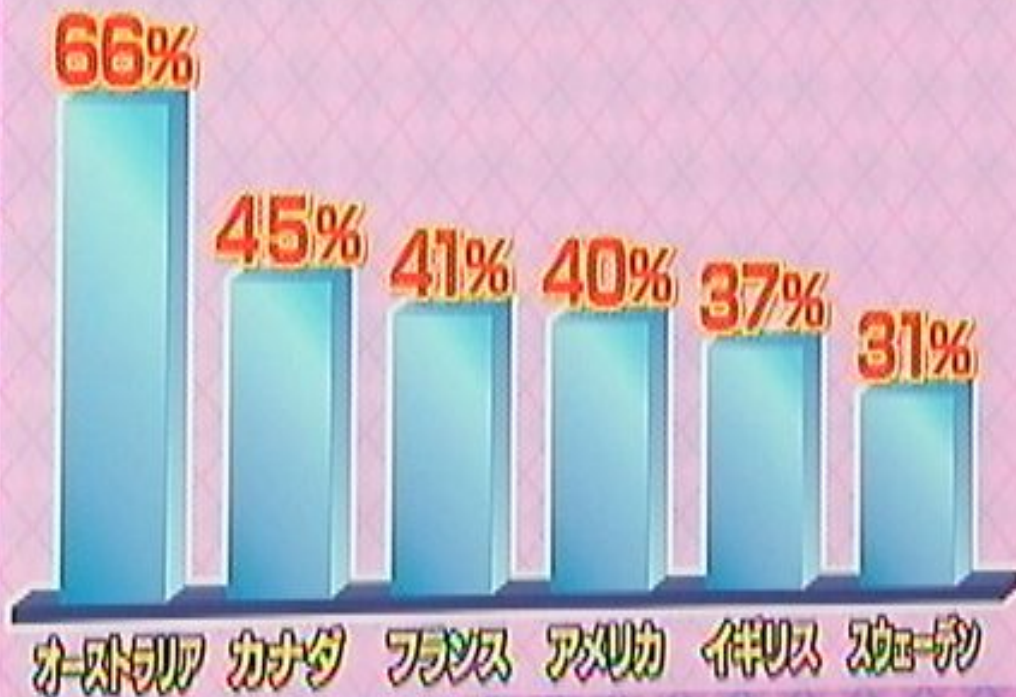
ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

ホルモン補充療法の普及率

つらい症状が劇的改善
スコイ！女性ホルモン

(50~54歳の閉経後女性)

出典: V.Lundberg et al/Maturitas.2004



ホ

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン

10%とか

日本のホルモン補充療法の普及率は？

出典：V.Lundberg et al./Maturitas,2004

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン

日本の普及率

＝
およそ 2%

0%

97%

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理



つらい症状が劇的改善
スゴイ！女性ホルモン



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

知らなかった!
女性ホルモンのホント

おくすり

服

のめらた
1日 回 回
毎食 (前・後・食後・間)
持病あり、前・後・夕・お風呂前
(お風呂後) 前

日本人が昔から使っている
更年期 特効薬

ガッテン

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

知らなかった!
女性ホルモンのホント

がまし

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

ホルモン補充療法

知らなかった!
女性ホルモンのポイント

NHK G



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

知らなかった!
女性ホルモンのホント

ホルモン補充療法のことを…

知らない

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

知らなかった!!
女性ホルモンのホント

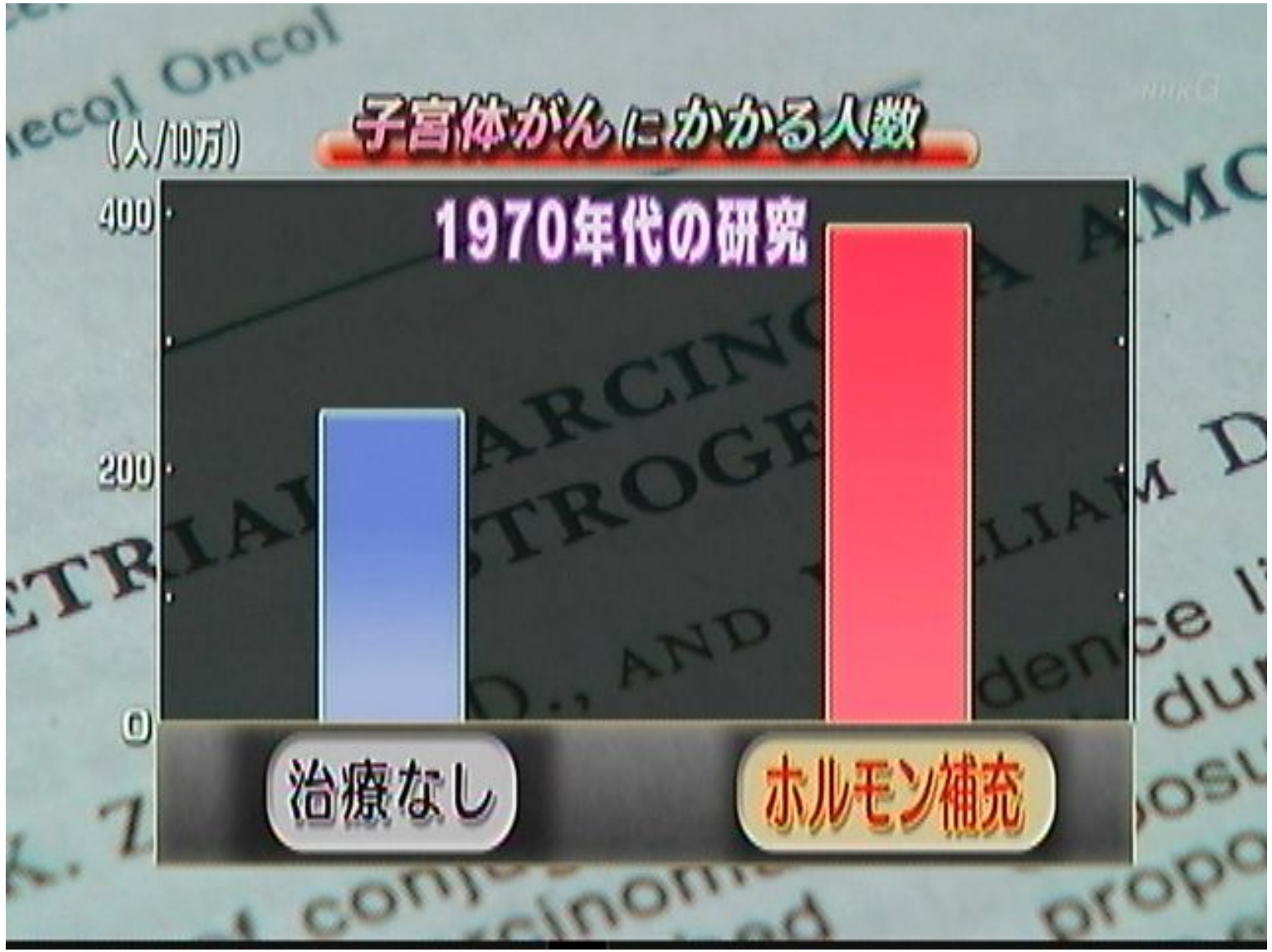
ホルモン補充療法のことを...

知らない → 不安がつくる

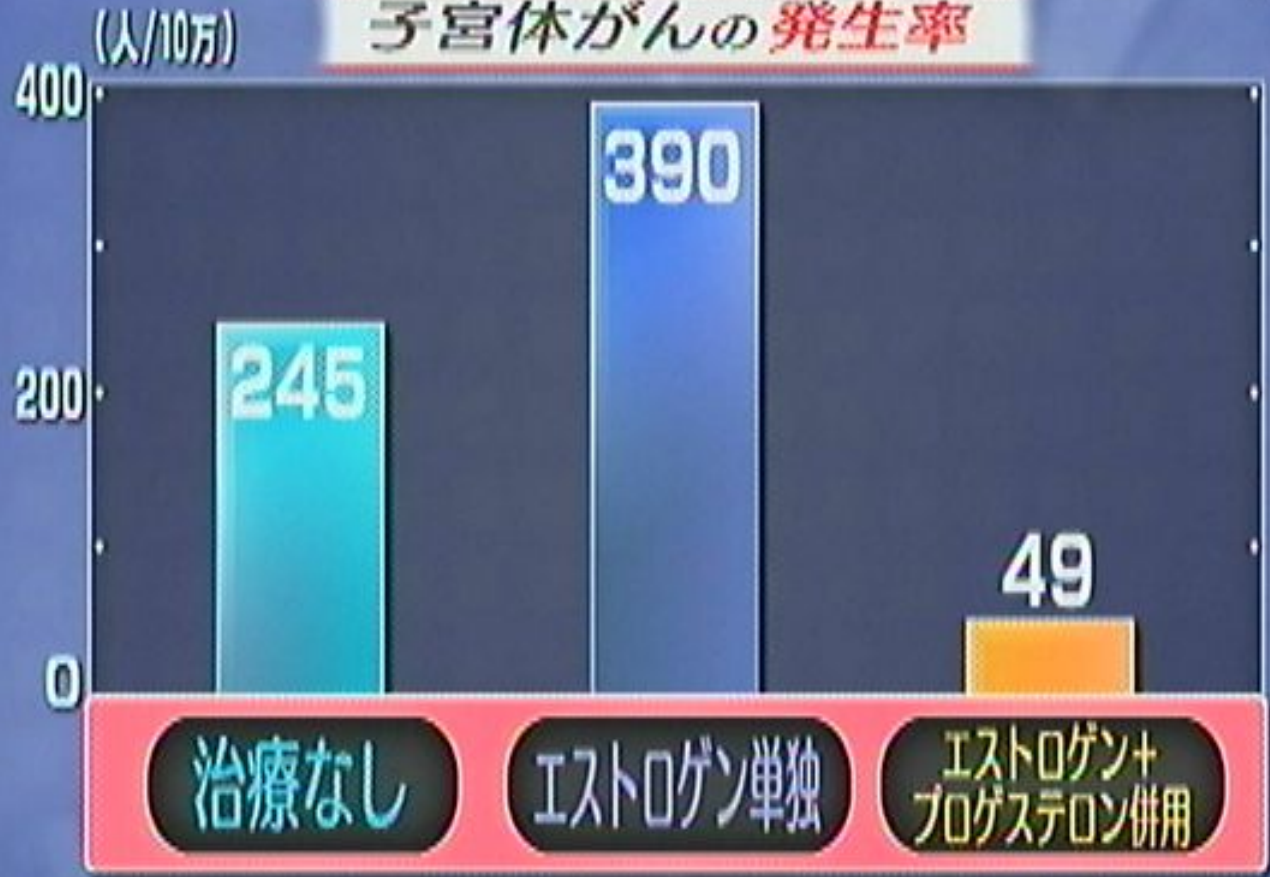
ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

がんになるってホント？
女性ホルモン補充

1960年代 アメリカ



子宮体がんの発生率



(Gambrell, R.D ほか)

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

がんになるってホント？
女性ホルモン補充

そうなんだ！

ホルモン補充療法



2006年

朝日新聞 12月10日

更年期障害ホルモン療法 乳がんのリスク 日本人は6割減

厚生省研究班

女性の更年期障害の治
療に「ホルモン補充療法
（HRT）」を適用して
乳がんにならなるとは
言えず、逆に更年期症
状が重くなる恐れも
あることが、厚生省
研究班（主任研究官
平野 幸枝）が、乳がんの
発生率を比較した結果、
日本人は、米国人の
約半分に減ったことが
わかった。

研究班は、乳がんの
発生率を比較した結果、
日本人は、米国人の
約半分に減ったことが
わかった。

研究班は、乳がんの
発生率を比較した結果、
日本人は、米国人の
約半分に減ったことが
わかった。

2002年

毎日新聞 7月11日

「がん発生率高める」 ホルモン療法

米国立研が臨床試験中止

米国立衛生研究所
（NIH）は9日、心臓
病などの予防を目的に、
閉経後の健康な女性に2
種類のホルモンを投与す
るホルモン補充療法の大
規模な臨床試験を中止す
ると発表した。ホルモン
投与を受けた女性の乳が
んなどの発生率が高まる
ことが分かり、副作用を
懸念する医師が増えたこ
とが原因とみられる。

米で約600万人がこの
療法を受けており、中止
は警戒をよびそうだ。

NIHの心臓・肺・血
液研究所を中心とした全
米約40医療機関が3年か
ら取り組んでいた。エス
トロゲン（卵巣ホルモン）
と類似黄体ホルモンの2
種類のホルモンを、50〜
70歳の閉経後の健康な女
性に投与し、その効果を

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

NHK G

➔ 乳がんのリスク増

ある条件の下で
行った場合

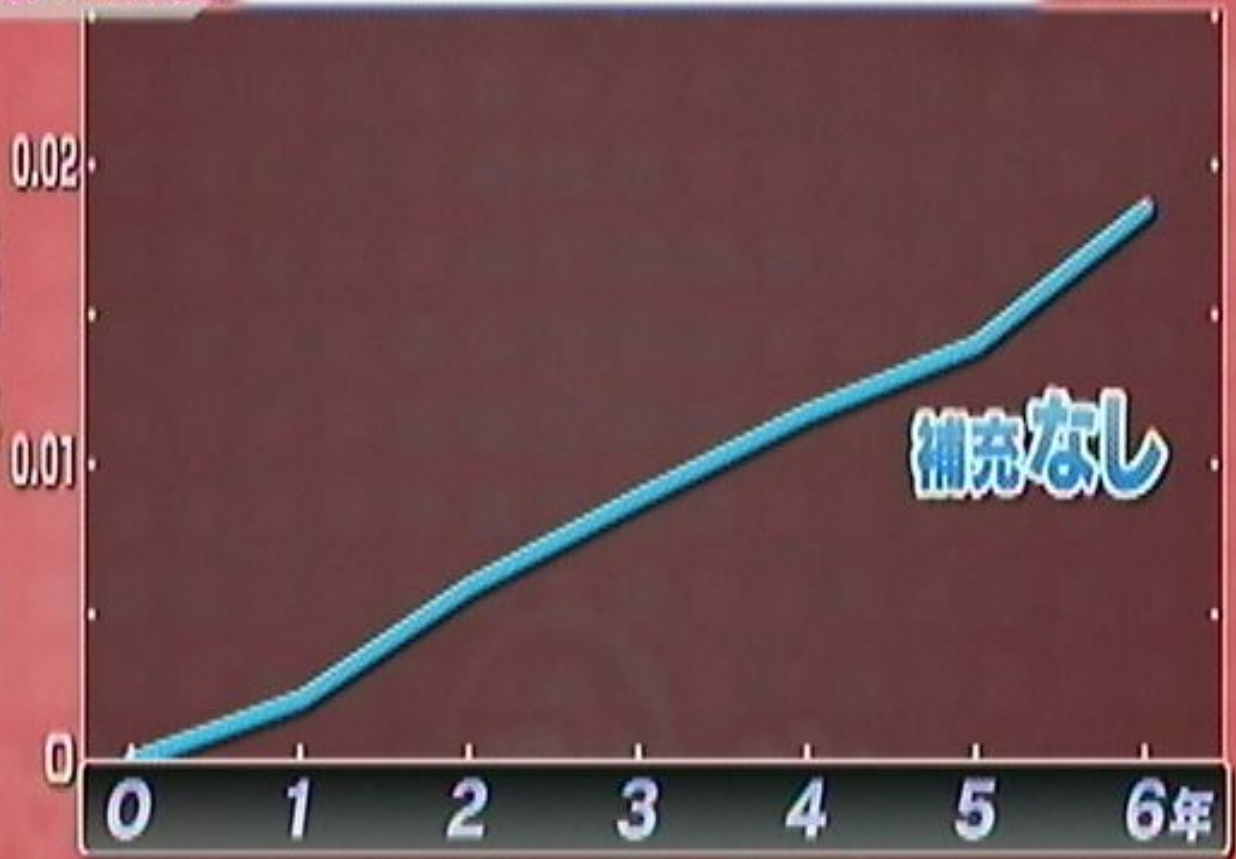
ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

乳がんのリスクの年次推移

WJF月報

nhkG

累積ハザード



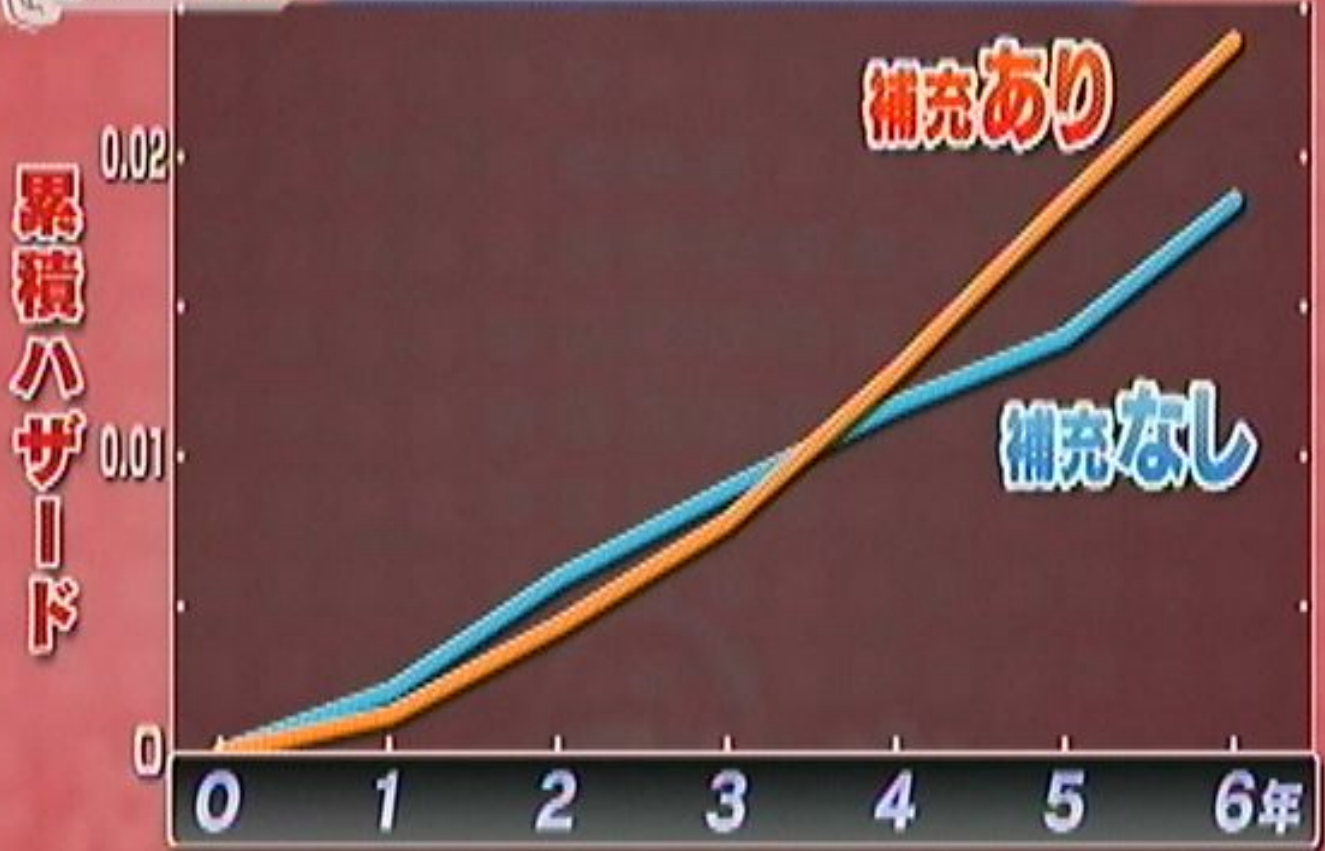
補充なし

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

乳がんのリスクの年次推移

WJF1報告

NHK G



更年期のつらい症状の
緩和にかかる年数

➔ 多くが2~3年

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

更年期のつらい症状をとるため
短期間で使用

➡ 乳がんのリスク増えない

目的が違っていただけですね

更年期のつらい症状をとるため
短期間で使用

→ 乳がんのリスク増えない

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

乳がん

子宮体がん

子宮体がん 増えない(プロゲステロン併用)

乳がん 短期であれば増えない

ためしてガッデン
40代からのカウダ管理

肩コリたるさスッキリ!
女のイキイキ人生

1日に1回なので

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

肩こりだるさスッキリ!
女のイキイキ人生

1日に1回なので
続けて飲めそうなので

ためしてガッテン
40代からのカウダ管理


肩ヨリたるさスッキリ！
女のイキイキ人生

1週間後

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

肩コリたるさスッキリ!
女のイキイキ人生

ほてりもおさまって

ためしてガッデン 
40代からのカラダ管理

肩コリたるさスッキリ!
女のイキイキ人生

楽しく生きようが
つらく生きようが
人生一回きりなんでね



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

りんしん

★ ホルモン補充療法を受けるときは
定期的に乳房と子宮の検査を行う
(ホルモン補充療法ガイドライン2009より)

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

命を守る！
イキイキ人生を送るには？

今回のことがなければ何年先になっていたか
わからないので…… 検診がね

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

命を守る!
イキイキ人生を送るには?

乳がん検診の受診率はおよそ2割

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

更年期の
緩和

更年期からも健康に
女の人生はこれから

ホルモン補充療法ガイドライン作成委員
岡野浩哉さん(産科婦人科)

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

症状の
緩和

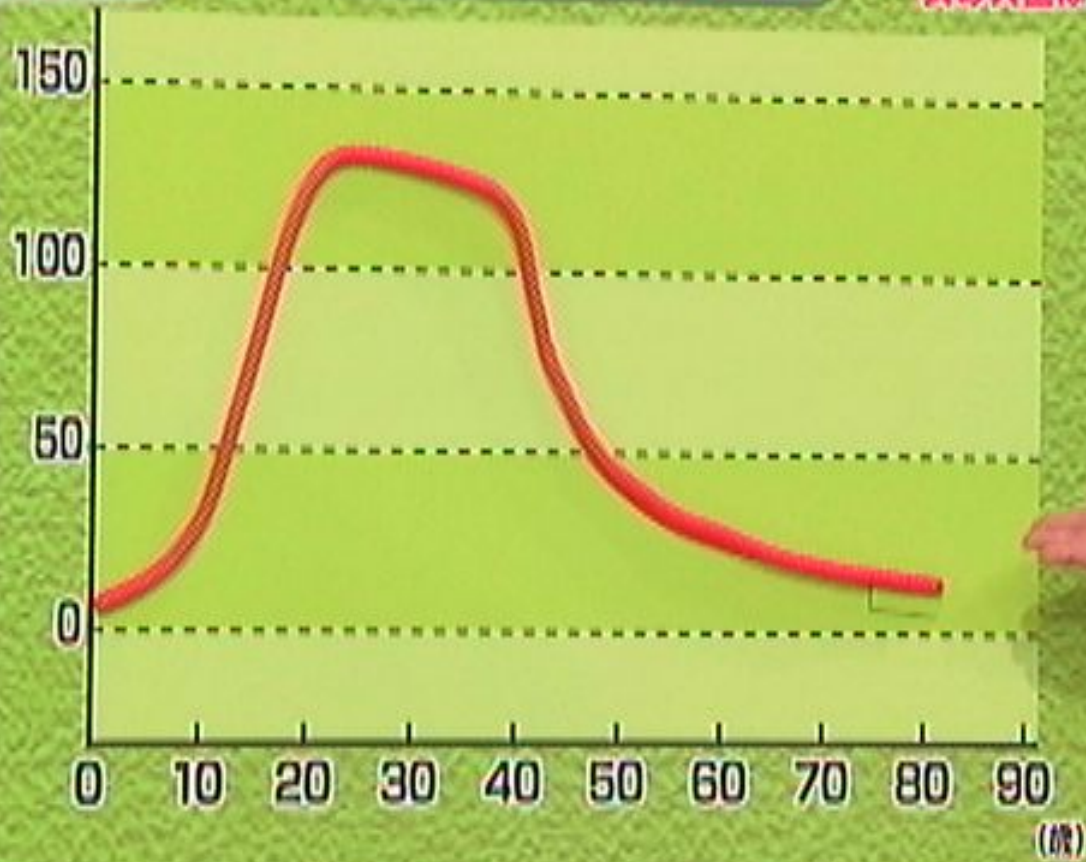
更年期からも健康に
女の人生はこれから

ホルモン補充療法をする・しないにかかわらず
健康のチェック(検診など)を行うことが重要

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

エストロゲン分泌量

更年期からも健康に
女の人生はこれから



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

症状の
緩和

(pg/ml)

150

100

50

ためしに使ってみることも可能

1~2か月の使用でがんができることはない

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

症状の
緩和
更年期からも健康に
女の人生はこれから

(pg/ml)
150
50

ためして合点がいけば続けるなど
柔軟に使い方を選べる

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

緩和

行ってはいけない場合

乳がん・子宮体がん・重篤な肝疾患

脳卒中・心筋こうそく (ガイドラインより)

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

漢方や対症療法など他の治療法も

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

主に産科婦人科(クリニックも)
一部の内科・整形外科も

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから



行っているかどうか事前に確認を

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

薬代

1か月 1000円前後～（保険適用の場合）

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

ホルモン補充療法の正体を知らないから
よけいな不安を抱いていた

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

長期になる!
長期のおつきあい



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

岡安伊津子さん(66)

ためしてガッデン
40代からのカウダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

前は疲れたら立ち上がれないくらい
疲れていた

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

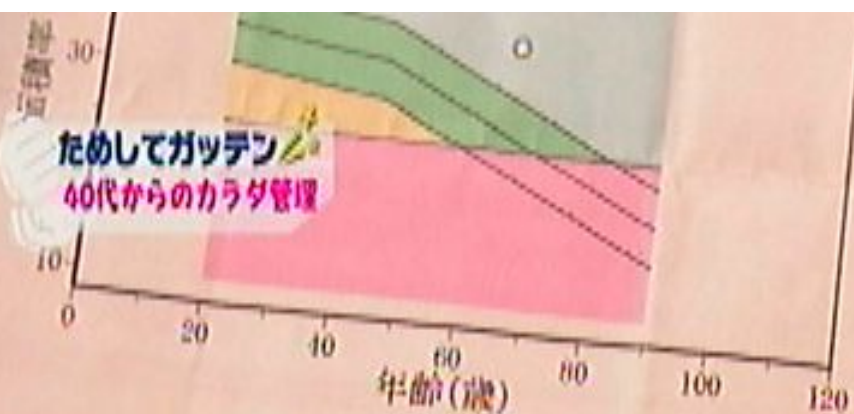
更年期からも健康に
女の人生はこれから

折れてなかったですね
ひびも入ってなくて

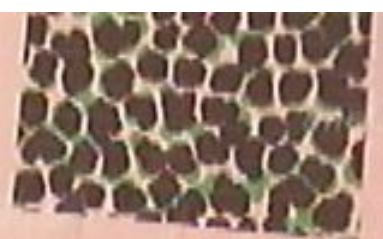
ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

更年期からも健康に
女の人生はこれから

骨折の経験なしです



ためしてガッデン
40代からのカラダ管理



Tスコア:	0.14	偏差
Zスコア:	2.32	偏差
骨中音速:	1953	m/sec
骨幅:	24.3	mm
s-SOS:	1562	m/sec

あなたの測定値は、同性の20歳の人と比較して 101.5 (%)です。
また同性の同年齢の人と比較して 132.7 (%)です。

判定区分
骨量は
安心せず

骨密度

4年前

-6%

のない状態と考えられます。ただし、十分だからといって健康づくりに励みましょう。

ためしてガッデン
40代からのカラダ管理

nhkG

101.5 (%)です。

132.7 (%)です。

骨密度

14年前

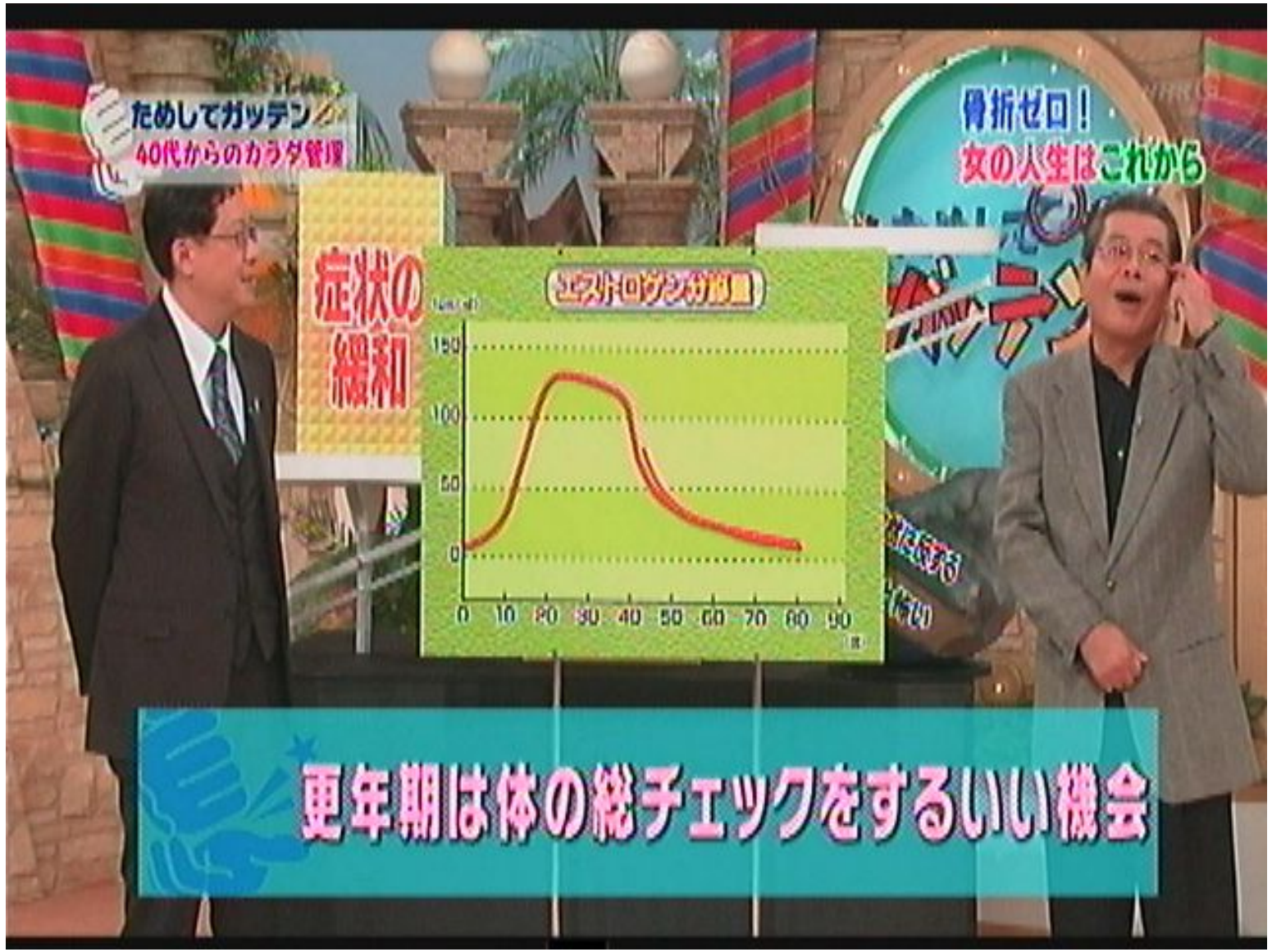
現在

-6% → +32%

ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

傳折せ回！
女の人生はこれから

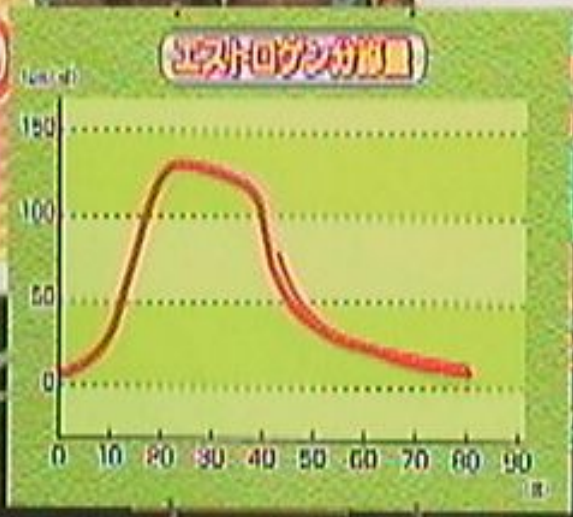
定期的に乳房や子宮などの検査



ためしてガッテン
40代からのカラダ管理

骨折ゼロ!
女の人生はこれから

症状の
緩和



更年期は体の総チェックをするいい機会



この番組は NHKポンチマンドでお届けします

GATE

終

制作・著作

NHK

たのしい
ポンチマンド