

＃) 更年期について

(緑井レディースクリニック
院長:林谷誠浩)
H18年10月26日(木)

女性のライフスタイルの変化

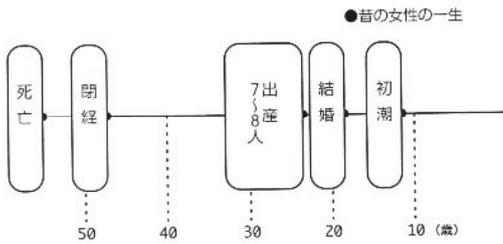


図 ②



昔の女性は女性ホルモンが減少するとともに亡くなっていたのね

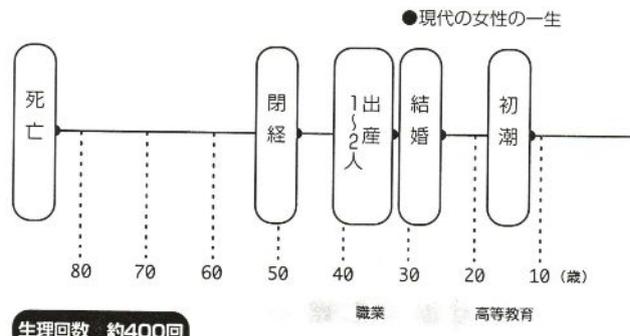
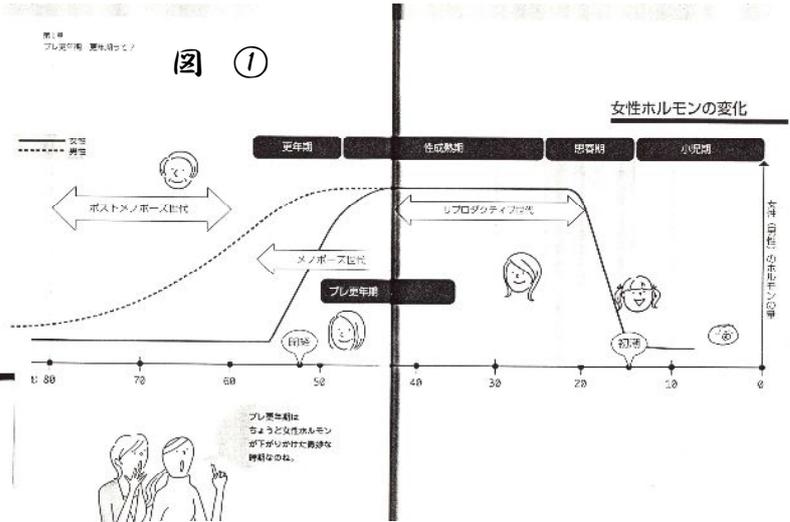


図 ③



私たちは女性ホルモンが減少したあと30年以上も生きるのね

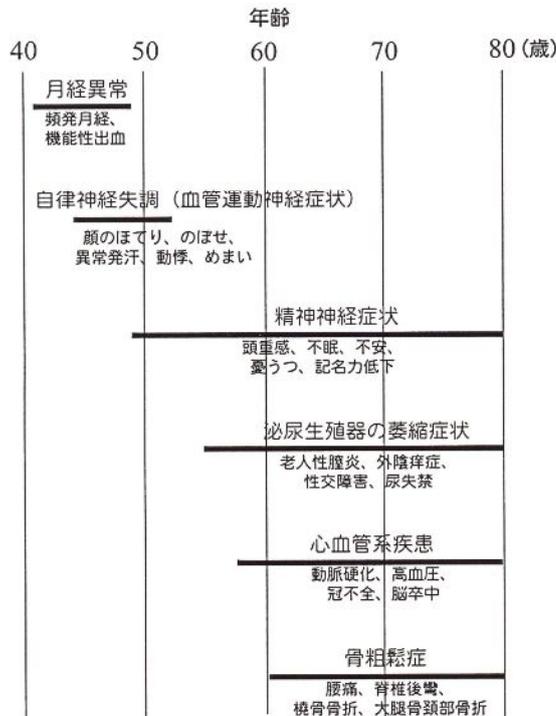


図 ④

図 6. 更年期以後にみられる症状 (青野敏博:産婦治療 77:78-81 1998より引用)

更年期指数

簡略更年期指数 (SMI)

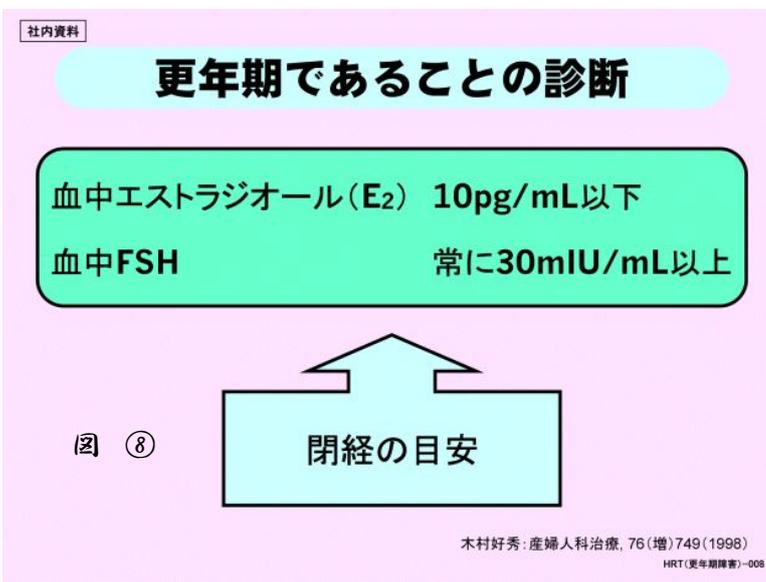
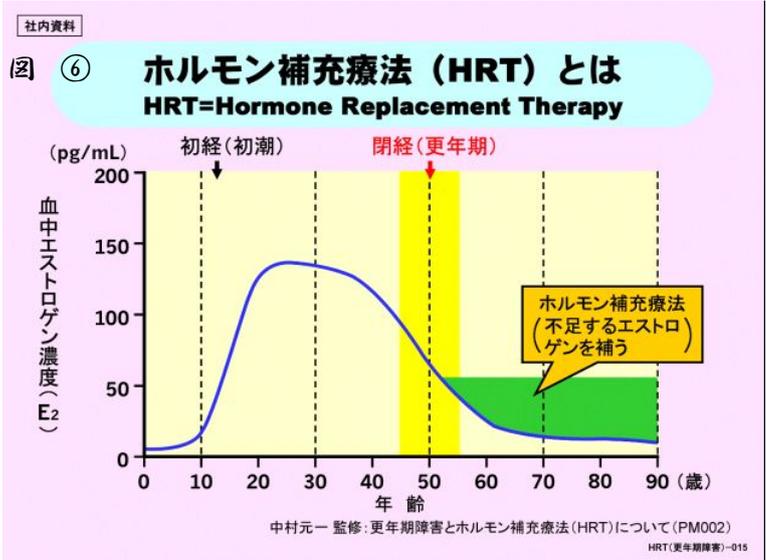
症状の程度に応じ(どれか1つでも症状が強く出れば、強とする)、自分で点数を入れて、その合計点数をもとにチェック

症 状	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怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

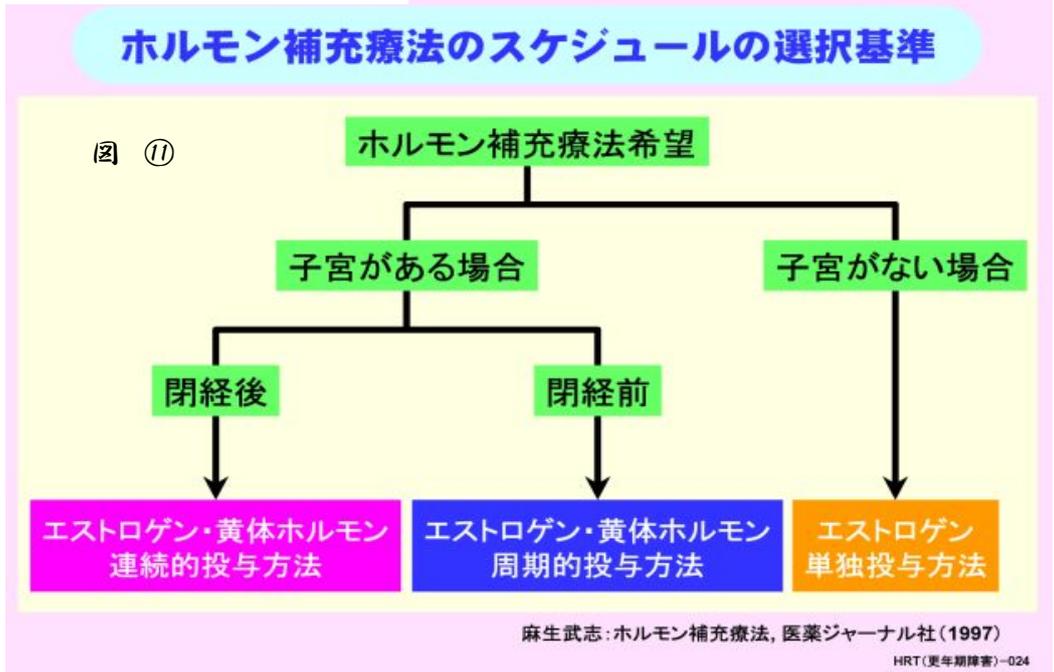
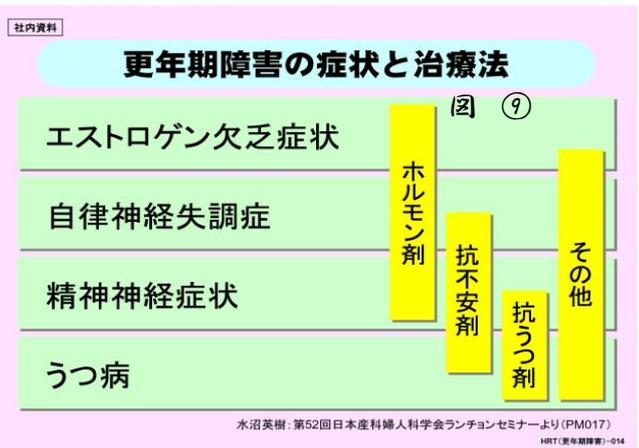
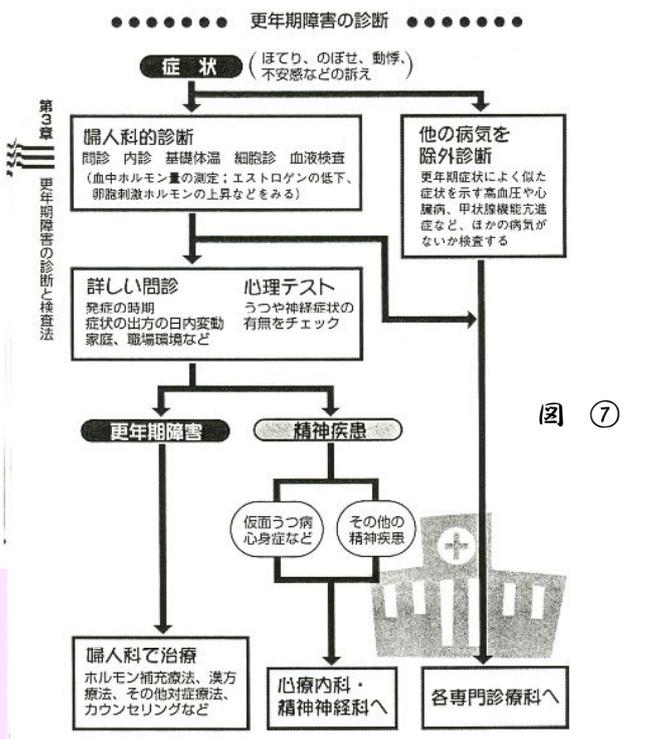
更年期指数の自己採点の評価法
 0~25点...異常なし 26~50点...食事、運動に注意 51~65点...更年期・閉経外来を受診
 66~80点...長期間の計画的な治療 81~100点...各科の精密検査、長期の計画的な対応

小山嵩夫:産婦人科治療, 76(増)756(1988)
HRT(更年期障害)-011

図 ⑤



- 図 ⑩
- ＃)更年期障害の治療薬
- ① 自律神経薬
メイラックス など
 - ② 漢方薬
加味逍遙散
黄連解毒湯 など
 - ③ ホルモン補充療法



⑫ ホルモン補充療法の投与方法

	投与方法	
	1か月	2か月
① エストロゲン 単独投与方法	(周期的) エストロゲン 5~7日 間休業	エストロゲン 5~7日 間休業
	(連続的) エストロゲン	エストロゲン
② エストロゲン・ 黄体ホルモン 周期的投与方法	エストロゲン 5~7日 間休業 黄体ホルモン 12~14日間	エストロゲン 5~7日 間休業 黄体ホルモン 12~14日間
	エストロゲン 12~14日間	エストロゲン 12~14日間
③ エストロゲン連続・ 黄体ホルモン 周期的投与方法	エストロゲン 12~14日間	エストロゲン 12~14日間
	黄体ホルモン 12~14日間	黄体ホルモン 12~14日間
④ エストロゲン・ 黄体ホルモン 連続的投与方法	エストロゲン 黄体ホルモン	エストロゲン 黄体ホルモン
	エストロゲン	エストロゲン

◀: 消退出血 ▶: 不正出血

中村元一 監修:「更年期障害とホルモン補充療法(HRT)について」(PM-002)より改変

HRT(更年期障害)-019

エストロゲンを投与した時に注意すること

⑭

- 異常な出血
(今までの月経で経験したことがないような出血)
- 乳房の痛み、はり
- おりものの増加
- 腹部の膨満感



これらの症状がおこった場合は、医師に申し出てください。薬の投与量や投与方法をあなたに合わせて調整します。

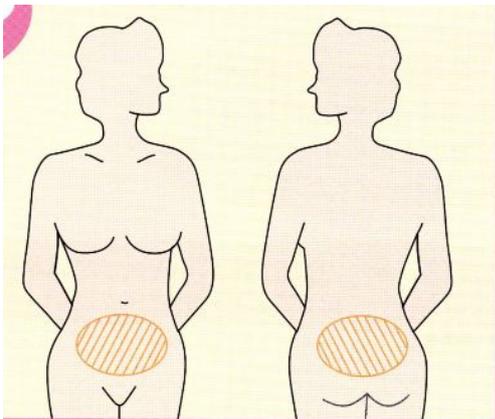
ホルモン補充療法の主な薬剤

エストロゲン剤

一般名	商品名	使用法
結合型エストロゲン	プレマリン	経口 (1日1錠)
エストラジオール	エストラダームM エストラーナ フェミエスト	皮膚に貼付 (隔日または週2回)
エストリオール	エストリール ホーリンなど	経口 (1日1~2錠)

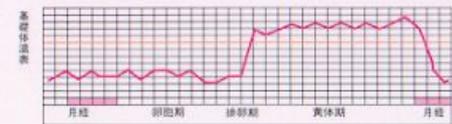
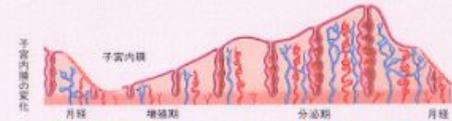
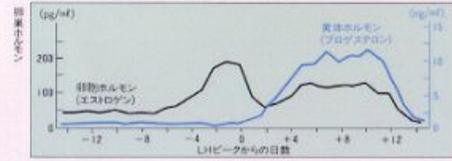
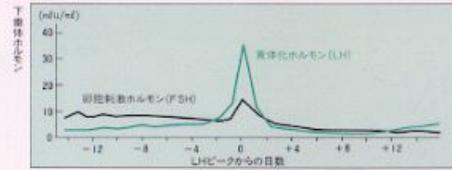
プロゲステロン剤

一般名	商品名	使用法
酢酸メドロキシ プロゲステロン	プロベラ、ヒスロン プロゲストンなど	経口 (1日1~2錠)



⑮

⑬ 正常月経の周期的変化

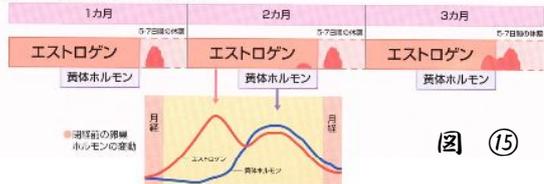


● 正常月経の周期的変化

女性ホルモンの投与方法 (II)

子宮がある場合で、6か月以上エストロゲンを続ける場合には、黄体ホルモンと併用する必要があります。

エストロゲン・黄体ホルモン周期的投与



⑯

子宮がんの予防のために黄体ホルモンを併用します。

休業期間中に性器出血がみられます(消退出血)が定期的な出血は問題ありません。投与方法と投与量により3か月に1度出血を起こすようにコントロールする場合があります。



いつまでも若く
いつまでも美しく
そして、より豊かな
人生のために

⑰