



つばさだより No.209
2012年4月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

日増しに春の暖かさが感じられる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか?今回は女性の更年期障害についてのお話です。

更年期障害

●更年期とは

閉経をはさんだ更年期に、他の身体的、精神的疾患がないのに起こる、心身のさまざまな不調を「更年期症状」と言い、その症状がひどく、仕事や家事など日常生活ができないほどの状態を「更年期障害」と言います。

原因の第一はエストロゲン(★)の減少ですが、家庭内の問題や将来のことなど環境的なもの、さらに本人の性質や体質なども影響してきます。

症状は、体の症状(自律神経症状)と心の症状(精神症状)に分けられます。



体や心の不調を感じたら、まず更年期によるものかどうかを確認することが大切です。

(★) 女性ホルモンには、卵巣から分泌され子宮内膜を厚くするエストロゲン(卵胞ホルモン)と厚くなった子宮内膜を受精卵が着床しやすい状態に整えるプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類があります。

▶ あなたの更年期度をチェックしましょう!

簡略更年期指数 (SMI)

症状	強	中	弱	無	点数
① 顔がほてる	10	6	3	0	<input type="text"/>
② 汗をかきやすい	10	6	3	0	<input type="text"/>
③ 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	<input type="text"/>
④ 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	<input type="text"/>
⑤ 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	<input type="text"/>
⑥ 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	<input type="text"/>
⑦ くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	<input type="text"/>
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	<input type="text"/>
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0	<input type="text"/>
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	<input type="text"/>

更年期指数の自己採点の評価法

- 0 ~ 25 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活を続けていいでしょう。
- 26 ~ 50 食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51 ~ 65 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

○をつけて合計点を出し、自己採点してみましょう。

合計点

66 ~ 80 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

81 ~ 100 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

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

●治療

◎HRT (ホルモン補充療法)

エストロゲンを薬で補う治療法です。特にホットフラッシュや冷え、動悸などの症状は改善されやすいといわれています。また、皮膚や粘膜の乾燥や萎縮、骨密度の低下(骨粗しょう症)、コレステロール値の上昇なども改善されやすくなります。不規則な出血や腹部、乳房の張り・痛み、むくみ等の症状を感じるがありますが、ほとんどのものは、続けているうちに消失したり、薬を変えることで治まります。5年以上使用すると乳癌になる確率が増える傾向がありますが、HRTを中止したあとは、HRTを行っていない人と差がみられなくなる為、短期間の使用では問題ないようです。

HRTにはいくつかの使用方法があり、最近では色々な剤形の薬が使えるようになりました。症状、子宮を摘出しているかどうか、閉経しているかどうか、閉経してからどのくらい経っているか、他の病気との関係などの状態にあわせた方法を選びます。

周期的投与法：エストロゲン製剤と一緒に、ある一定期間だけプロゲステロン製剤を使用する方法です。定期的に月経のような出血があり、閉経前又は閉経して間もない人に適しています。

持続的投与法：エストロゲン製剤とプロゲステロン製剤、もしくはエストロゲン製剤のみを毎日使用する方法です。使用開始後、しばらくは不規則な出血が見られますが、時間の経過とともになくなりますので、生理のような出血が嫌な人、閉経から数年経っている人に適しています。

プロゲステロンは、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、処方はじめの3ヶ月間はプロゲステロ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によく使われているエストロゲン・プロゲステロン製剤

	投与経路（剤形）		薬剤の商品名
エストロゲン 単剤	飲む（錠剤）		プレマリン錠0.625mg
			ジュリナ錠0.5mg
	経皮 吸収剤	貼る（パッチ）	エストラーナ0.72mg、フェミエスト 2.17mg・4.33mg
		塗る（ジェル）	ル・エストロジェル 0.06%、ディビゲル1mg
エストロゲン プロゲステロン 配合剤	飲む（錠剤）		ウェールナラ配合錠
	経皮吸収・貼る（パッチ）		メノエイドコンビパッチ
プロゲステロン 単剤	飲む（錠剤）		プロベラ錠、プロゲストン錠、ヒスロン錠
			デュファストン錠5mg
			ノアルテン錠5mg

◎向精神薬

心の症状（精神症状）に対しては、向精神薬を主体にした薬物療法と精神療法が有効です。抗不安薬、抗うつ薬、睡眠薬等が使われます。

◎漢方薬（医療用）

漢方薬は体全体のバランスを整えることで効果を発揮します。様々な症状が現れる更年期障害は、漢方薬が大変得意とする分野です。三大婦人漢方薬と言われる下記の3種類が多く使われています。

当帰芍薬散	比較的体力の低下した人で、冷え性、貧血傾向、浮腫がある人
桂枝茯苓丸	比較的体力のある人で、のぼせて赤ら顔で下腹部痛がある人
加味逍遙散	比較的虚弱な人で、疲労しやすく、不眠、イライラなどの精神神経症状がある人

◎市販薬 漢方薬が主体となっています。主な商品を紹介します。（第2類医薬品）

命の母A（小林製薬）：当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・加味逍遙散の主成分がバランスよく配合されています。その他、普段不足しがちなビタミン類が含まれます。

ルビーナ（武田薬品）：血液の循環を改善する 四物湯（シモツトウ）と水分のかたよりや神経の働きをととのえる 苓桂朮甘湯（リョウケイジュツカントウ）の2つの漢方処方を組み合わせた、連珠飲（レンジュイン）由来の漢方製剤です。

ラムールQ（ツムラ）：女性特有の諸症状に用いられている中将湯に、鎮痛効果のあるエンゴサクや、鎮静効果のあるカノコソウを配合して抽出したエキスに、8種のビタミンが配合されています。

◎イソフラボン

大豆に多く含まれ、サプリメントとしても多くの種類が販売されています。更年期障害のほてりに対しては、有効なのか無効なのか、一定の見解には至っておりません。過剰摂取による癌のリスクを高める可能性を考慮して、食品安全委員会は通常の食品に加える上乗せ量として還元型イソフラボン換算（糖が外れた構造に換算）で30mg/日までと設定しています。抗凝血薬、経口避妊薬、エストロゲン製剤、タモキシフェン（乳癌の薬）などの薬との併用には注意が必要です。

＜参考資料＞ 産婦人科診療ガイドライン—婦人科外来編2011
NHK健康ホームページきょうの健康 <http://www.nhk.or.jp/kenko/>
NPO法人女性の健康とメノポーズ協会ホームページ <http://www.meno-sg.net/index.html>

5月の栄養相談予定

（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 2日（水）若林店
- ・ 7日（月）松島店
- ・ 10日（木）中新田店
- ・ 15日（火）玉川店
- ・ 18日（金）多賀城店
- ・ 21日（月）船岡店
- ・ 23日（水）泉店
- ・ 25日（金）松陽台店
- ・ 29日（火）長町店
- ・ 31日（木）古川店