

3. 更年期障害の治療

今回は更年期障害の治療 として、次のようなもの についてご紹介いたします。

日常生活の中でできること

① バランスの良い食事(図)

② 毎日30分くらいできる 運動をする。

参照)を取る。

また、ホルモン補充療法



図 栄養バランスの良い食事

<p>加味逍遙散 かみしょうようざん</p> <p>【こんな症状に】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちの落ち込み ・イライラ・不眠 ・のぼせ・発汗 ・肩こり・めまい ・頭痛 など 	<p>当帰芍薬散 とうきしゃくやくざん</p> <p>【こんな症状に】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷え・貧血 ・めまい・動悸 ・頭痛・肩こり ・疲れやすい など 	<p>桂枝茯苓丸 けいしぶくりょうがん</p> <p>【こんな症状に】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のぼせ・発汗 ・肩こり・頭痛 ・めまい など
--	--	--

図 使用される代表的な漢方薬と対象の症状

③ 音楽や映画などを楽しみ、リラックスできる時間を持つ。

これらのような工夫を続けても症状が改善しない場合は、産婦人科(ヘルスケア外来)を受診して症状を正しく直に打ち明けてください。

また、ホルモン補充療法を選択する場合がありますが、高血圧と肥満がある方は注意が必要です。以下の条件に当てはまるときは、治療が受けられないことや慎重投与(慎重に判断する場合)が必要になることがあります。

・活動性の肝疾患がある。

・現在または過去にホルモン感受性のがん(特に乳がん)がある。

・原因不明の性器出血や子宮内膜増殖(子宮内膜がんの疑い)がある。

・妊娠している。

・静脈の血栓塞栓症の既往や血栓リスクが高い。

た治療を提案します(図参照)。

また、ホルモン補充療法

・冠動脈疾患や脳卒中の既往、高度な心血管系障害の危険度を持つ。

誰でもどこでも受けられる治療ではありませんので医師とよく相談してください。

ホルモン補充療法では終了時期(年齢)は決まっています。状態が改善してき

た場合には徐々に減量し治療をやめる場合があります。改善した状態を維持したい方、または閉経後に症状がひどくなるのが心配な方は、医師と相談しながら定期的に通院して継続することもできます。

更年期症状は、改善できることが多いです。日常生活の工夫でつらさが減らない場合は、更年期を専門とする医師に相談し、ご自身に合った治療を選び元気に過ごしましょう。

岩手医科大学産婦人科

小山 理恵