

## これらの症状で日常生活が つらくなったら 医師に相談

エストロゲンの減少で起こりやすい  
心身の変化や症状

頭痛、めまい、耳鳴り、イライラ、  
物忘れ、集中力低下、落ち込み、  
不眠、不安感、疲労感

のぼせ、ほてり、発汗、口の  
乾き、喉のつかえ、肩こり

食欲不振、吐き気

しびれ、知覚過敏、  
関節痛、筋肉痛

更年期症状のうち、エストロ  
ゲンの欠乏によるものは、  
女性ホルモンを補って改善  
することができます。  
女性ホルモンの量は、血液  
検査で判ります。  
「もしかしたら…」と思う方は、  
お気軽に専門の医師に相談  
してください。

動悸、息切れ

腹痛

皮膚や粘膜の  
かゆみ、乾燥

便秘、  
下痢

膣炎、性交障害、  
排尿障害

あ、もしかして、  
私…

## 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) 小山高夫ら1993より

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"/>

○をつけて合計点を出し、自己採点してみましょう。

合計点

### 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ましょう。	66 ~ 80	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
26 ~ 50	食事、運動などに注意をはらい、生活様式などに無理をしないようにしましょう。	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、専門医での長期的計画的な対応が必要でしょう。
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でしょう。		このテストでは異常がなくとも骨粗鬆しょうや動脈硬化などが隠れていることがあります。

監修:石塚文平 聖マリアンナ医科大学産婦人科名誉教授・ローズレディースクリニック院長

作成:久光製薬株式会社  
2016.07-AL-0

ESTS031R00(B)

Hisamitsu®

## 女性ホルモンって、そんなに重要なもの?

### 女性ホルモンの基礎知識

1

更年期をいよいよ過ごすための情報サイト  
エンジョイエイジング®

エンジョイエイジング

検索



## エストロゲンは、女性の健康に大きく影響しています

女性ホルモン(エストロゲン)は、月経や生殖機能ばかりでなく、血管や血液、骨や皮膚、自律神経、脳など全身の働きに関わっています。

### からだのいろんな場所で大活躍!

欠乏すると健やかさが保てなくなることも

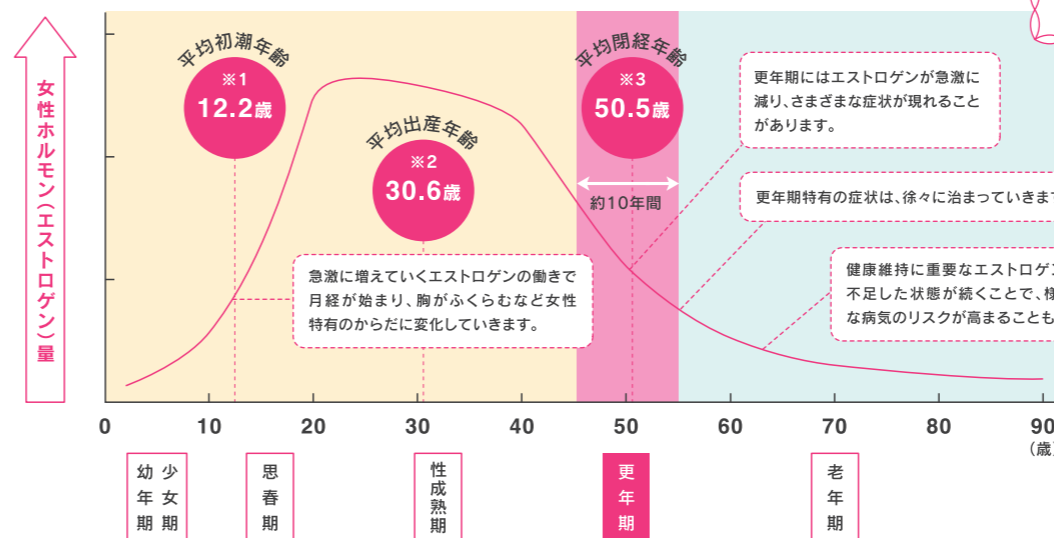
- 血管・血液:悪玉コレステロール(LDL)を減らし善玉コレステロール(HDL)を増やして血管の若さを保つ
- 骨:カルシウムの流出を防ぎ骨量を保つ
- 皮膚:コラーゲンや水分の量を調整し張りやうるおいを保つ
- 粘膜:水分量を調整しうるおいを保つ
- 神経:自律神経や感覚系神経のバランスを保つ
- 脳:細胞の働きを活発にし記憶力や認知力を保つ
- 子宮・卵巣:妊娠や出産の機能を整える
- 乳房:乳腺の働きを活発にする

血液やお肌、え〜骨にまで!  
そんなに重要なの!!

## 女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減ることでさまざまな症状がでることも…

### 年代とともに大きく変化! エストロゲンの分泌量と女性の一生

※エストロゲンが減少しはじめる時期には個人差があります。



日本人の閉経年齢は、平均50.5歳。そして、閉経前後の約10年間を「更年期」と呼んでいます。エストロゲンの分泌量が急に減少する更年期は、心身にさまざまな症状が現れることがあります。これが、「更年期症状」です。

エストロゲンの不足で更年期以降にリスクが高まる病気  
骨粗しょう症、脂質異常症、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、認知症など

【出典】  
※1 日本産科婦人科学会:日産婦誌1997;49:367-377  
※2 内閣府ホームページ:第1章 少子化をめぐる現状平成28年版 少子化対策白書概要版(PDF形式) p7  
[http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2016/28pdfgaiyoh/28gaiyoh.html(参照2016-7-04)]  
※3 日本産科婦人科学会:日産婦誌1995;47:449-451

更年期って、  
だれでも  
くるのね…