

マンガでわかる

# これって もしかして、 更年期!?

ひとりで悩まないで！  
更年期を、いきいき前向きに  
過ごしたい女性たちへ。



監修:福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター センター長 水沼 英樹 先生

更年期をいきいき過ごすための情報サイト

エンジョイエイジング®

くわしくは

<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>



相談できる病医院の  
検索もできます。

更年期障害は治療できます。お医者さんに相談しましょう。

病医院名

久光製薬は、女性の「いきいき」を応援しています。

最近、なんだか顔がぼてる。  
風邪でもないのに、頭痛やめまいがする。  
肩こりもひどいし、腰痛もある。

もしかすると、その症状、更年期障害かもしれません。  
更年期というと、がっかりしてしまうかもしれませんが、  
50歳前後に迎える一定の時期のことで、  
誰にでもおとずれる通過点です。

からだに変化が起きたり、気分の浮き沈みがあったりと、  
今までとは違う不調に悩まされる時期でもあるのです。

更年期を上手に乗り切り、さらに楽しく、  
いきいきと過ごすために――。  
どうぞ、この冊子をご活用ください。

## INDEX

- ③ 「なんだか、最近調子がおかしい」の巻
- ⑤ 「わたしって、更年期障害だったの!？」の巻
- ⑦ 「そもそも、更年期障害ってなんで起きるの?」の巻
- ⑨ 「更年期障害は、病院で治療できるんだ」の巻
- ⑪ 「わかっていても、なんだか婦人科って行きづらいなあ」の巻
- ⑬ 「思い切って病院に行ってみる!」の巻
- ⑮ 「なんだか毎日が楽しくなってきた!」の巻
- ⑰ 「実際の診療の流れをしてみる」の巻

## 登場人物紹介



### ・ 医師 (ベテラン先生)

信頼のおける婦人科医。  
患者さんの話をよく聞き、  
適切な診断とアドバイスを  
してくれる。



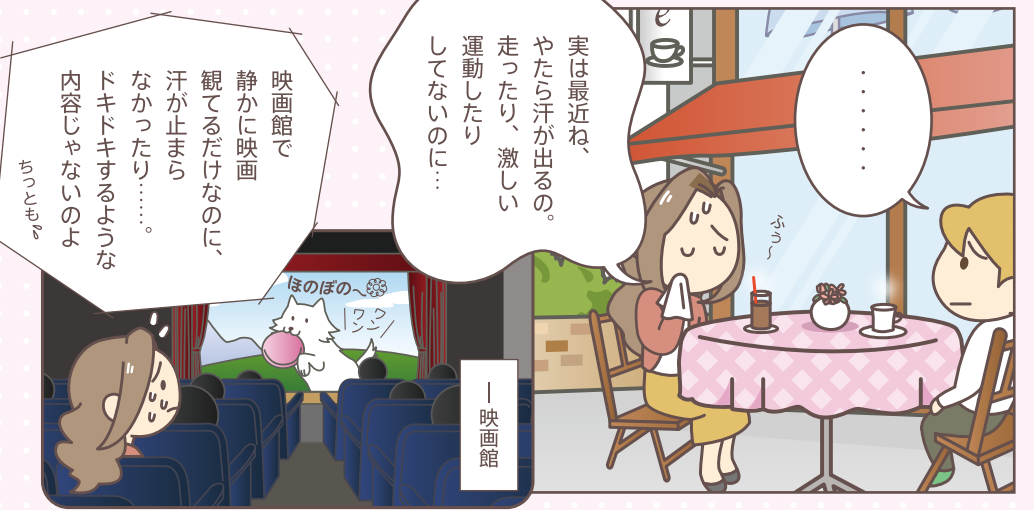
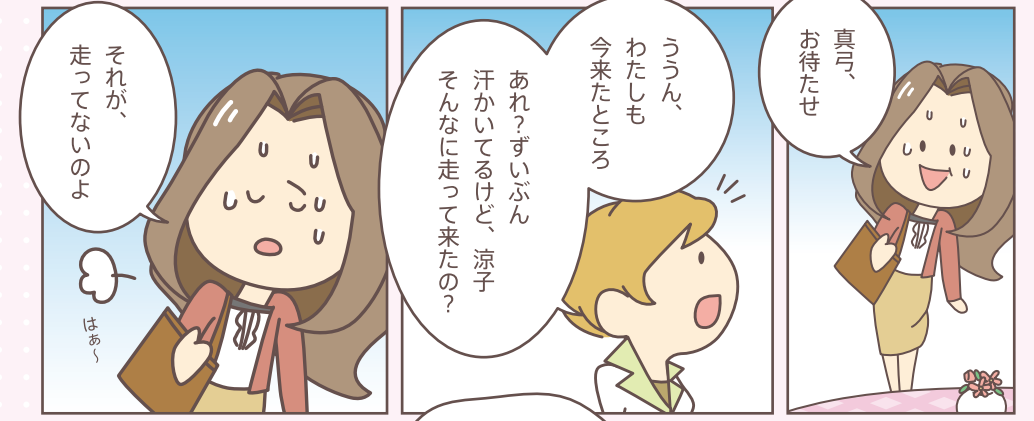
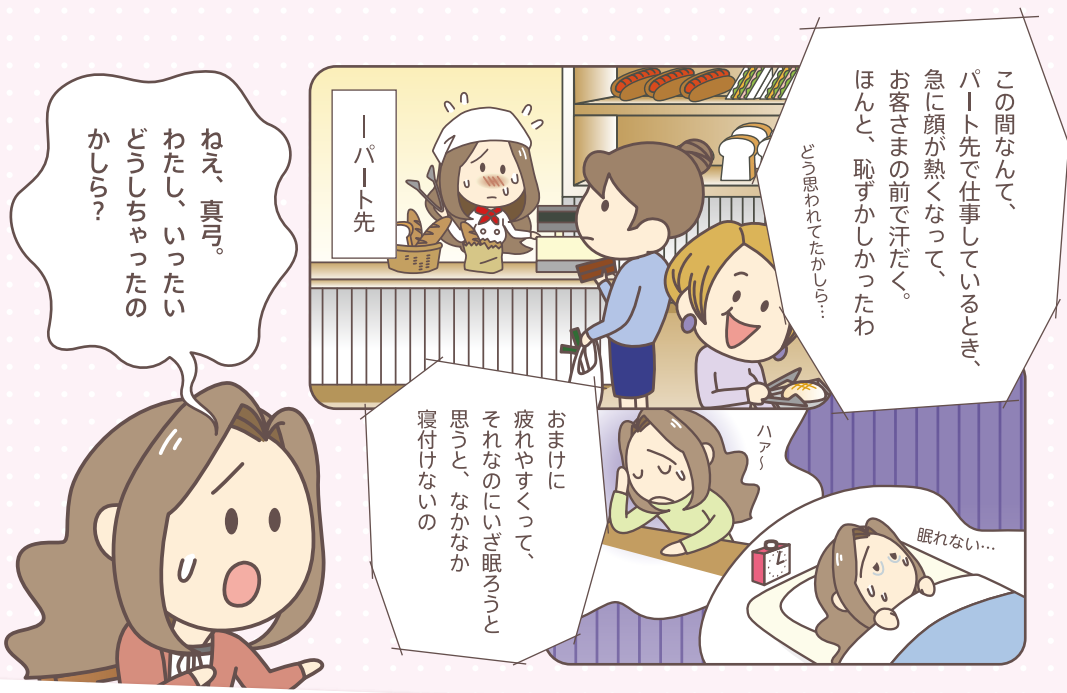
### ・ 真弓 (45歳)

涼子の学生時代からの親友。  
更年期のことに関しては、  
涼子より少し先輩。  
更年期障害とうまく付き合い、  
毎日を楽しく過ごしている。



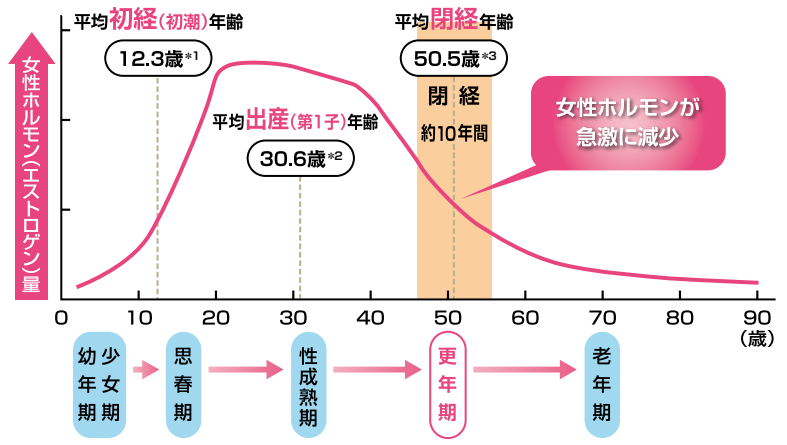
### ・ 涼子 (45歳)

このマンガの主人公。  
子育てしながら、  
元気に働くスーパーママ。  
「だけど、なんだか、  
最近調子が悪くて……」



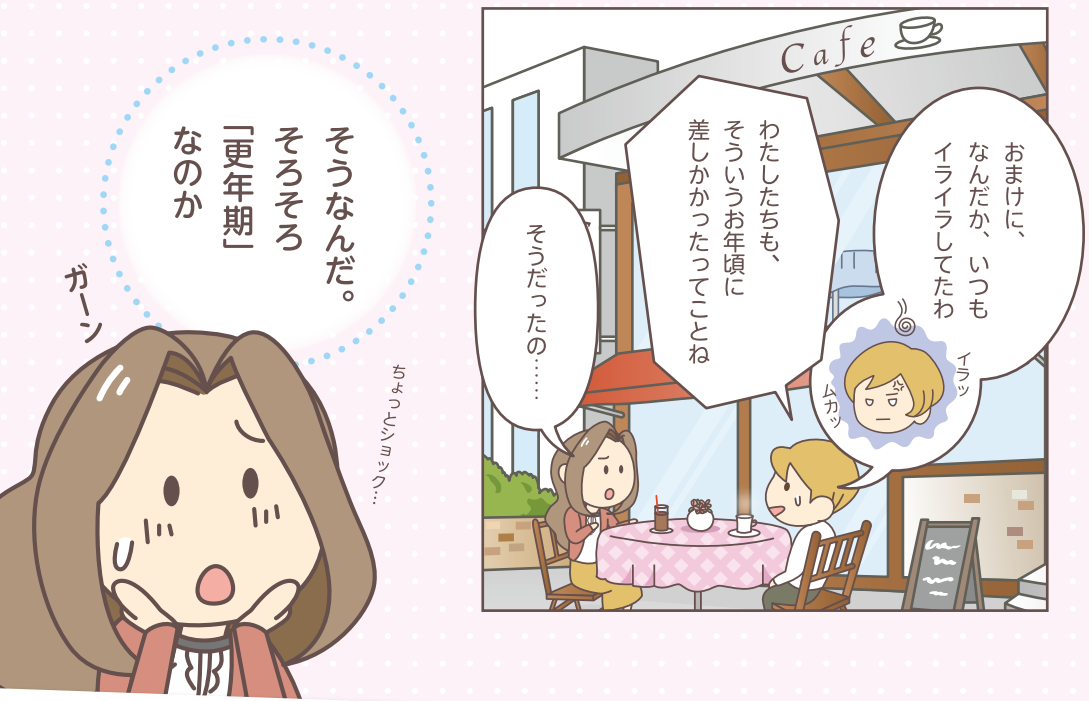
更年期いきいきMEMO

日本人の女性が閉経を迎える年齢は、50~51歳といわれており、一般的には閉経をはさんだ、45歳~55歳の約10年間を「更年期」と呼びます。



\*ただし閉経年齢には個人差があるので、40代前半からはじまる人もいます。

\*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年版少子化社会対策白書概要版(PDF形式);2016:p.7.[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

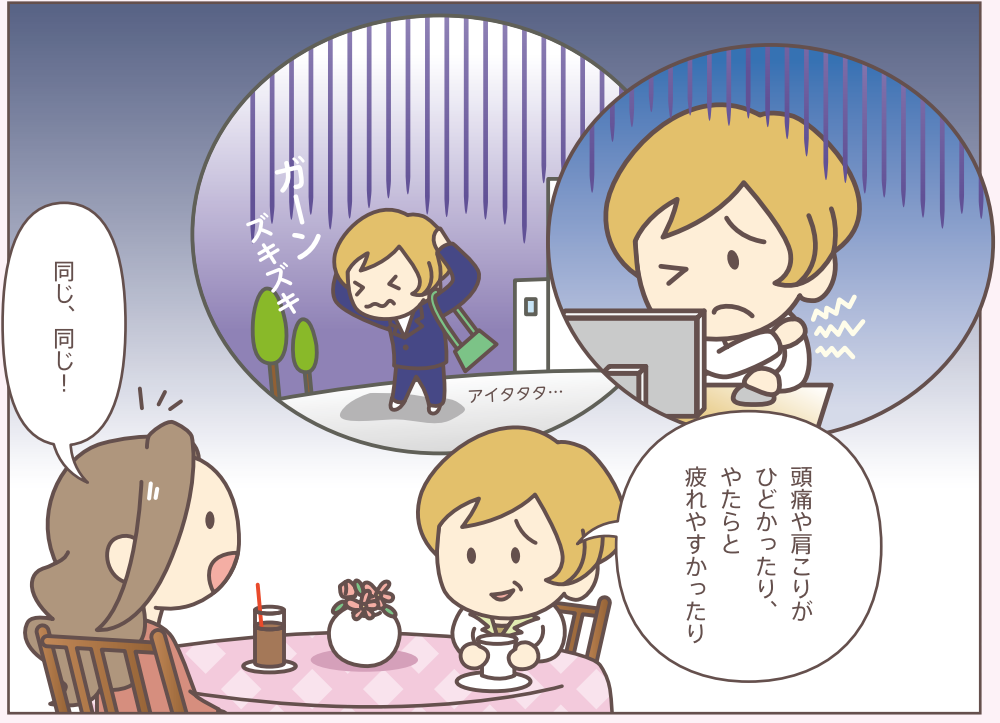


更年期  
いきいき  
MEMO

更年期障害は人によって、さまざまな症状があります。

精神神経系	筋・骨格器系	血管運動神経系	消化器系	泌尿生殖器系
うつ	腰痛症	のぼせ	吐き気	頻尿
イライラ	肩こり	発汗	食欲低下	尿もれ
		動悸		性交痛
		冷え		など

※更年期障害とよく似た、まぎらわしい症状もあり、中には、重篤な病気に発展する恐れのある症状もあります。自分で更年期障害と判断せず、まずは病院で正しい診断をしてもらうことが大切です。



Check!

## 更年期チェック

こんな症状で困っていませんか？  
あなたの更年期度をチェックしてみましょう。

※以下の症状は更年期障害以外でも現れることがあります。  
特に気になる場合は、その症状の専門医を受診してください。

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

更年期  
いきいき  
MEMO

更年期障害は、閉経にともない卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「エストロゲン(卵胞ホルモン)」の分泌が急激に減少することで起こります。

エストロゲンの分泌量が減少すると、今までエストロゲンによって調節されていた、からだのいろいろな機能がうまく働かなくなります。また、エストロゲンが低下すると脳は卵巣に対して、もっと女性ホルモンを出すようにシグナルを送ります。しかしその際に、シグナルが周囲の脳に不要な興奮を起こしてしまうことで、自律神経の調節がうまくいかなくなります。つまり、女性ホルモンの急激な減少にからだがついていけず、神経の調節不良や心身の不調が起こりやすくなる状態になるのです。そのような状態は多かれ少なかれ生じますが、特に日常生活にまで影響を及ぼす場合を更年期障害とよび治療を必要としています。

EPISODE  
3

## 「そもそも、更年期障害ってなんで起きるの？」の巻

ねえ基本的なこと聞いていい？更年期障害ってなんで起きるのかしら？

それはねー

そう!?

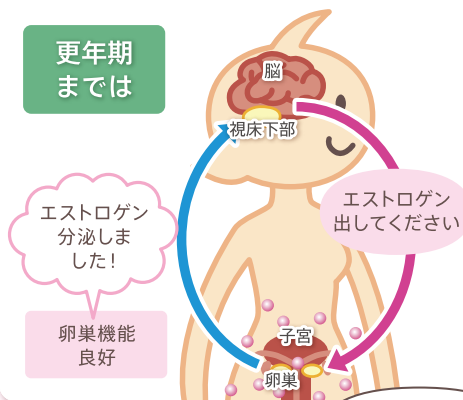


更年期って、誰にでも訪れるものなのよ。更年期障害の症状も人それぞれだし、自分ひとりで悩んじゃだめよ。

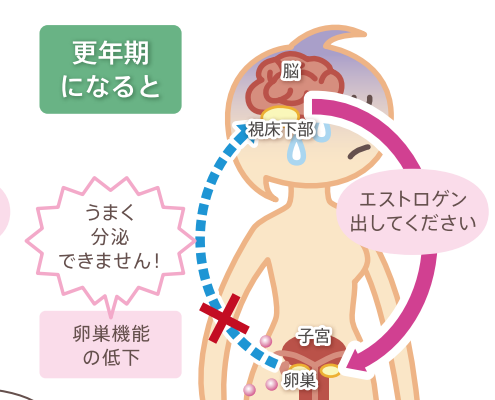
やだ、涼子。そんなにがっかりしないでよ

### 更年期障害は女性ホルモンの減少が原因

更年期までは



更年期になると



けっこういろいろ調べたんだ

ポリポリ

ふふふ

ってことなのよ

感心しちゃうわ。よく知ってるのね

**病医院を検索**

更年期症状を相談できる、お近くの病医院を探せます。

更年期障害は治療できます。ひとりで悩まず、お医者さんに相談を。

更年期障害とは? 更年期障害の治療 みんなの更年期事情 更年期チェック Q&A

**病医院を検索**  
 更年期症状を相談できる、お近くの病医院を探せます。

診療の流れ  
 病院での診療って? 2度になる診察内容について紹介いたします。

みんなの更年期事情  
 「ホルモン補充療法(HRT)の経路をアンケート追加!」  
 人は若い頃より更年期障害、実際みんなはどうしてる?

ご監修: ぶくしま子ども・女性医療支援センター 長 水田 英樹 先生

**更年期障害とは?**  
 更年期障害の原因  
 女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が減少し、更年期障害の起こる仕組みについてご紹介。

**更年期障害のさまざまな症状**  
 ほてり、発汗、イライラ、頭痛など、更年期に起こる症状について

**動画「エンジョイチャンネル」公開中!**  
 私って、更年期障害かも? そんな悩みを持つ女性が大人のすずめ婦人科へ行くことって...

**更年期チェック**  
 あなたの更年期障害指数がすぐにチェックできます。

**Q&A**  
 更年期や更年期障害に関するよくある疑問を解決します。

**フォーラム動画**  
 「大人女性が輝くために」  
 NHKエデュケーションによって開催された健康フォーラムの動画をご覧いただけます。

「エンジョイエイジング」では誰にも訪れる更年期を明るく過ごすため、更年期障害の症状、治療法、更年期チェック、病医院検索などの情報を提供しています。

更年期障害のお悩みや疑問にこたえるサイト「エンジョイエイジング」では、お近くの病医院の検索もできます。

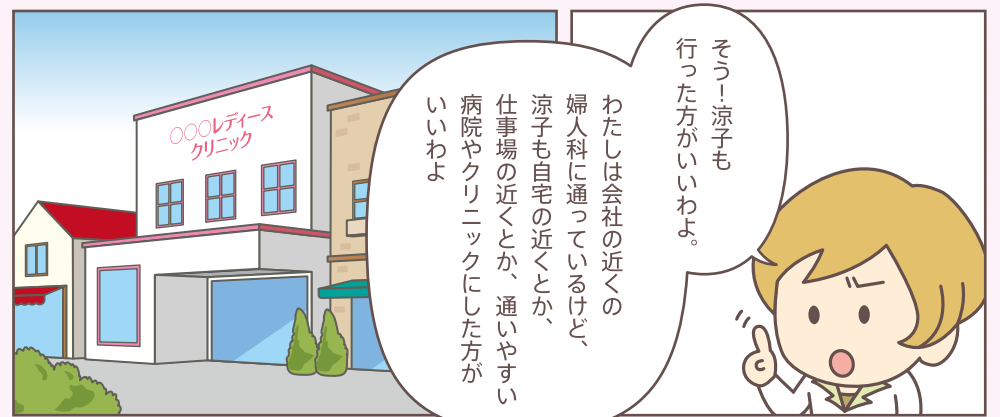
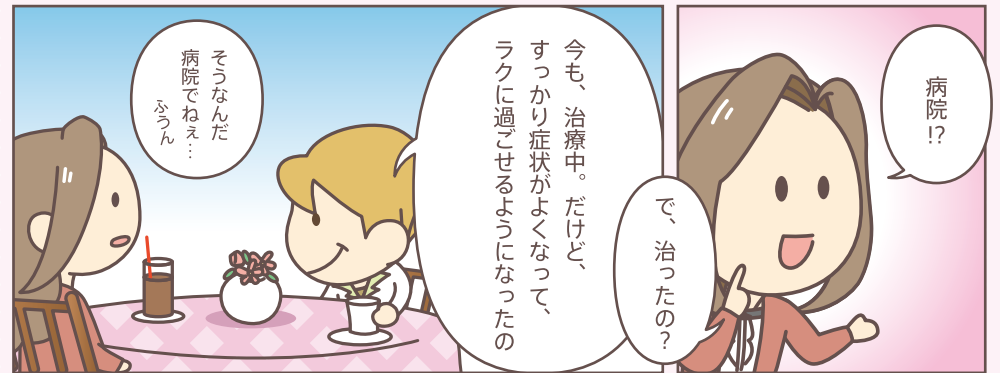
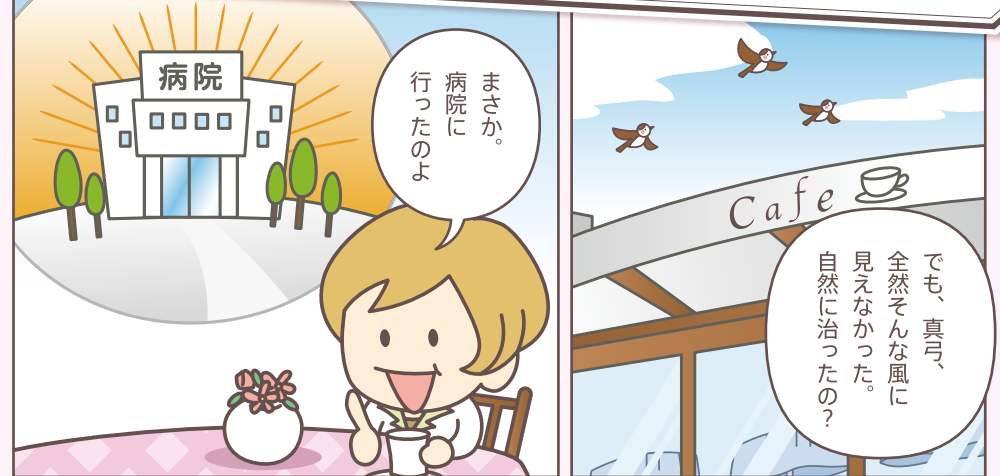
くわしくは [エンジョイエイジング](http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/)  <http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

このサイトでも探せるのよ



EPISODE 4

「更年期障害は、病院で治療できるんだ」の巻



「婦人科」というと、ついつい構えてしまいがち。  
婦人科に通ってみた方たちの声をご紹介します。

●調査主体: 株式会社QLife ●調査対象: 40歳以上の女性一般生活者 ●調査時期: 2013/1/9~2013/1/16

VOICE

行く前はいやだったが、  
行ってみたらお医者さんとの  
信頼関係が築けたし、  
それだけでもよかった。

VOICE

わけのわからない自分の  
症状が、更年期障害と  
わかり気持ちに安堵感が  
あったような気がする。

VOICE

行く前は、こんな症状で  
婦人科を受診してもよい  
のかと心配だったが、  
同じような症状の方が  
たくさんいられていると  
いうことを聞き、  
ほっとした。

VOICE

最初は症状がわかってもら  
えないのではという不安が  
あったが、いろいろと検査  
をしてもらえ、単純に  
不定愁訴と決めつけず、  
説明もわかりやすかったの  
で、相談しやすい雰囲気が  
ありました。

VOICE

行く前は少し怖かったが、  
先生と話をして親身に  
なって相談にも乗って  
貰ったし、話をする事で  
自分の中のモヤモヤした  
気分が安心に変わった。

VOICE

婦人科は内科のよう  
にもっと気軽に通うほうが  
自分の体調管理によいと  
思った。

まとめ

更年期障害は自分では判断しづらいものなので、  
受診する診療科を迷うことも多いようです。  
実際に受診した診療科については「婦人科」が6割近くですが、  
内科や心療内科を受診したのちに婦人科にたどりつく人も多いようです。  
婦人科の受診には抵抗感のある方も、受診後ではイメージが変わるようです。

これからは

「婦人科のかかりつけ医を持ちましょう！」

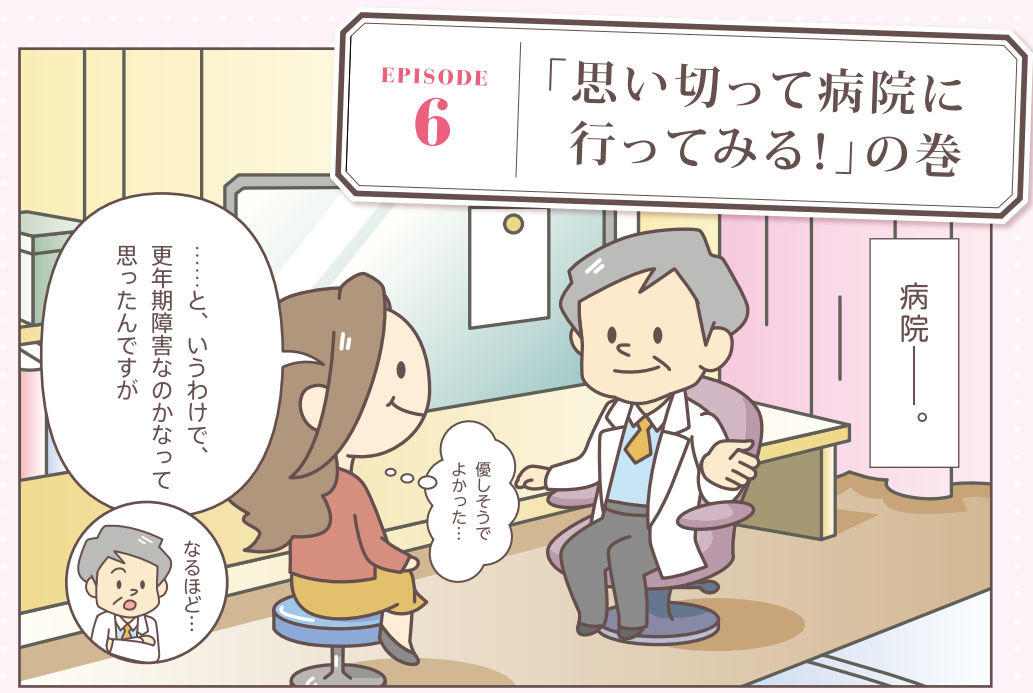
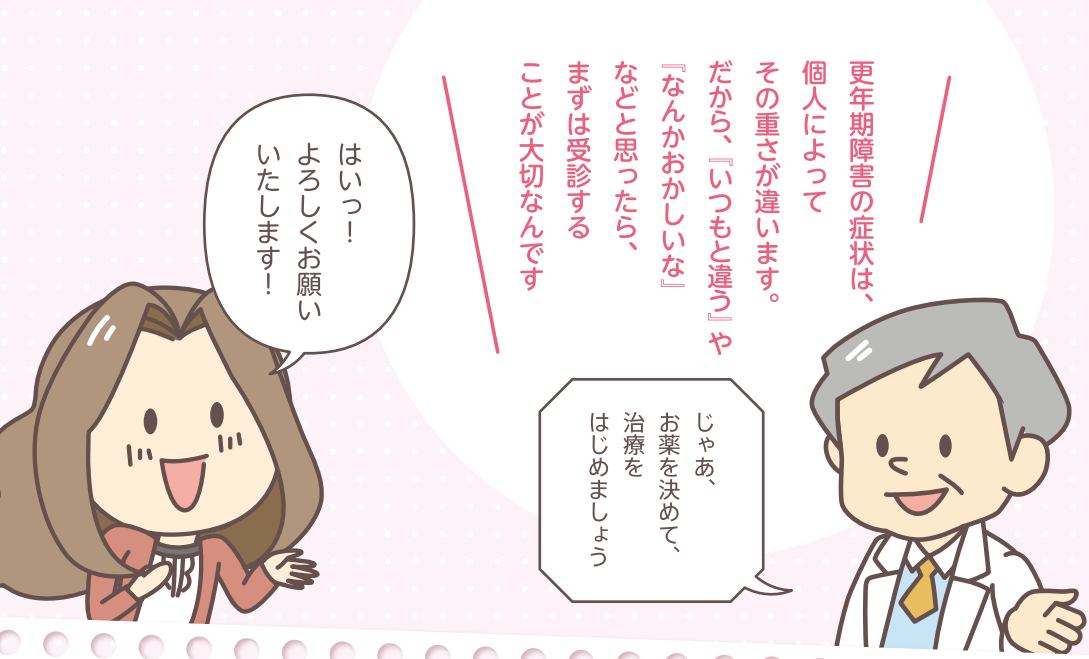
「こんな症状で婦人科を受診してもいいのか心配」「婦人科で更年期の症状を診てもらえる  
とは知らなかった」という方もいらっしゃると思います。女性特有の月経障害や更年期障害は  
婦人科の専門領域のひとつです。

ホルモンのみならず女性特有の癌や性的問題まで幅広く対応し、女性のための総合診療を  
モットーとしている婦人科に、もっと気軽に相談してみましょう。

EPISODE  
5

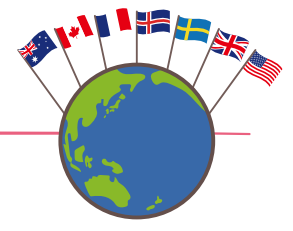
「わかっていても、なんだか  
婦人科って行きづらいなあ」の巻





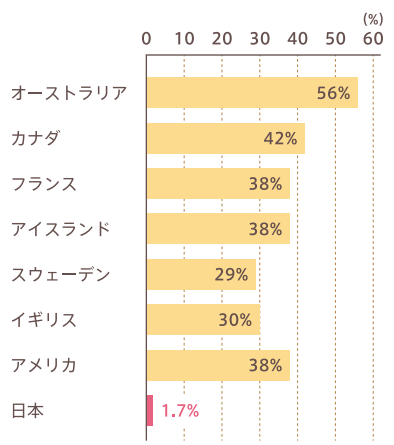
更年期  
いきいき  
MEMO

HRT海外事情



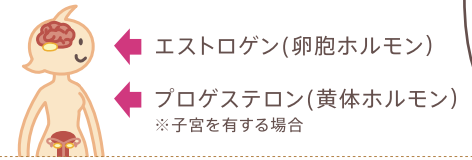
日本では普及率が低いHRTですが、欧米では、すでに15年～20年もの実績があり、海外では常識化しつつあります。もっとも普及率の高いオーストラリアでは56%、欧米では30～40%の高い普及となっています。日本では1.7%と低い普及率となっていますが、徐々にHRTでの治療が広まりつつあり、相談にのってくれる医療機関も増えています。今後の更年期障害への治療として、HRTに期待が高まっています。

◆閉経後女性におけるHRTの普及率



出典：V.Lundberg et al.Maturitas 48 (2004) 39-43 更年期と加齢のヘルスケア Vol.8 (2009) 60-66より作図

女性ホルモンである「エストロゲン」を補充する治療法  
**H**ormone (ホルモン)  
**R**eplacement (補充)  
**T**herapy (療法)  
**HRT**



HRTには、いろいろな治療薬があるんですよ



検査後—。  
 涼子さんの場合は、ホルモン補充による治療法がいいかもしれませんね

更年期障害の治療には、エストロゲンの補充が効果を発揮します





EPISODE  
7

「なんだか毎日が  
楽しくなってきた!」の巻

数日後—。

行ってよかったわ!  
先生も親身になって  
相談に乗ってくれるし。  
わたしは、HRTで  
治療をはじめたの。  
けっこう合っている  
みたい

病院、  
行ったんでしょ?  
どうだった?

病院に行ってなかったら、  
まだ辛い日々を送ってた  
かもしれないわ。  
真弓、ありがとう

うん、なんだか  
涼子、前より  
いきいきしてる感じ

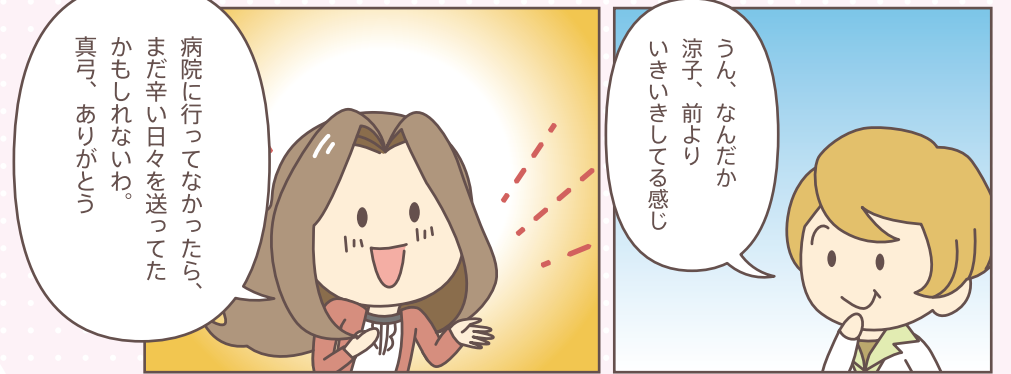
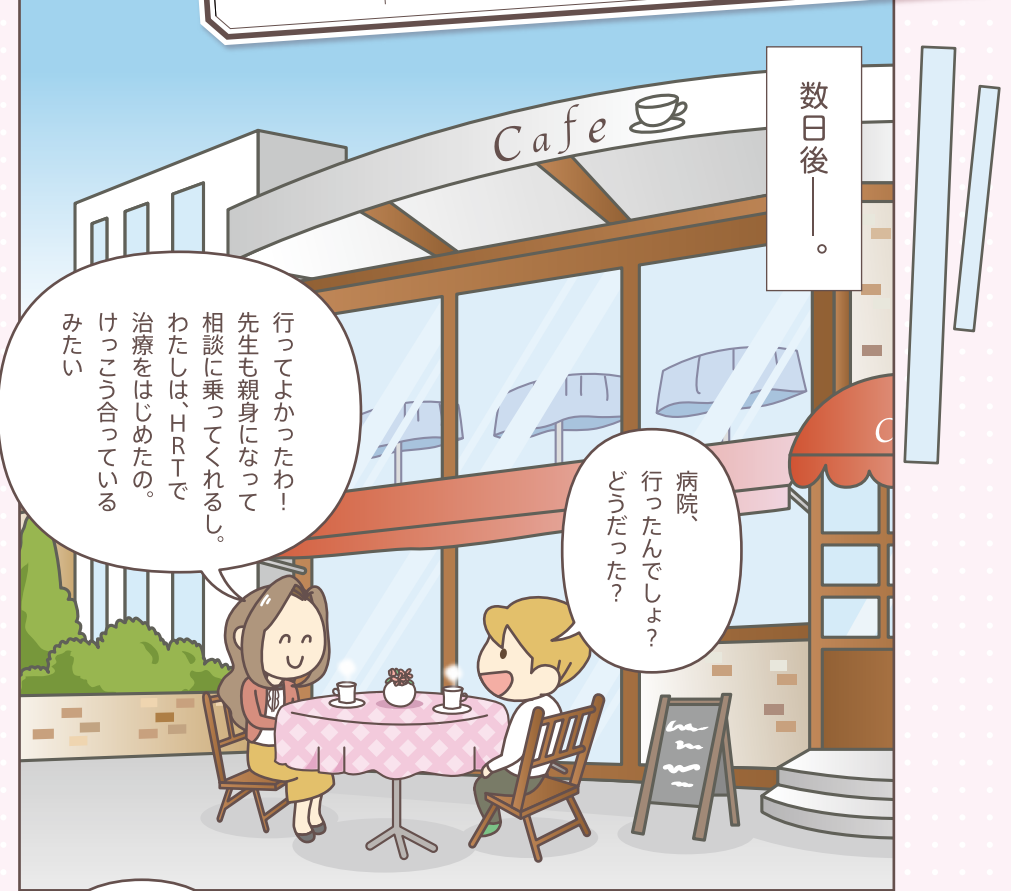
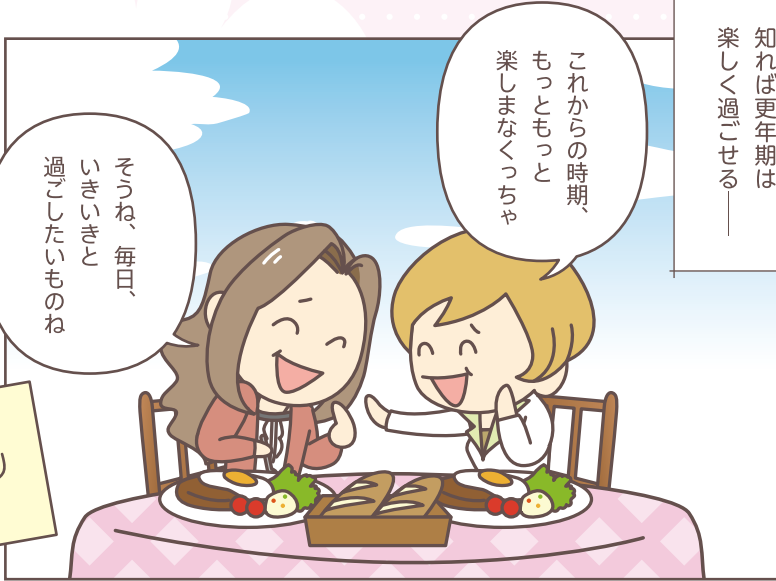
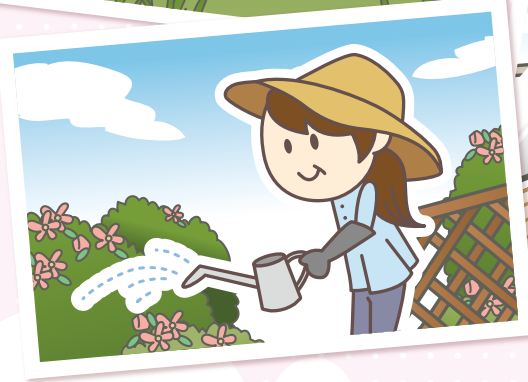
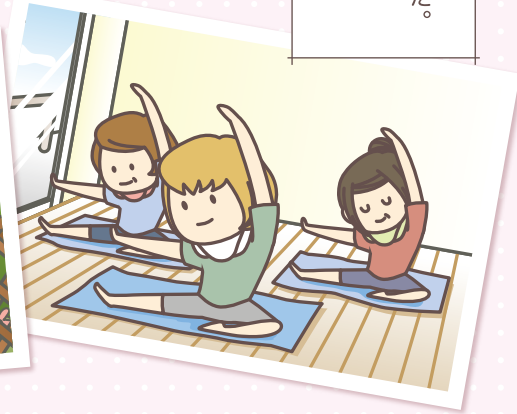
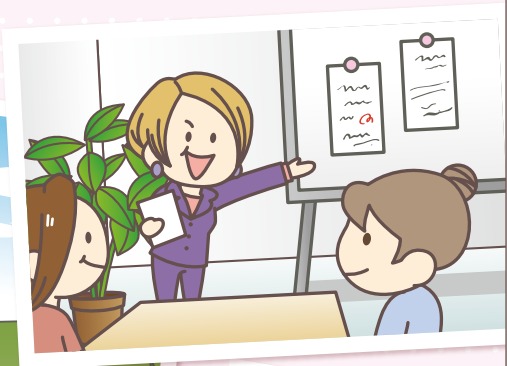
—そう、自分ひとりじゃないんだ。  
たくさん女性の同じように  
乗り越えているんだ—

—きちんと  
知れば更年期は  
楽しく過ごせる—

これからの時期、  
もっともっと  
楽しまなくっちゃ

そっね、毎日、  
いきいきと  
過ごしたいものね

終わり



「実際の診療の流れを  
見てみる」の巻

本冊子の13ページで紹介しているホルモン補充療法(HRT)を受ける際の診察について見てみましょう。

「これって更年期障害かも？」と少しでも感じたら、お医者さんで診察を受けることをおすすめします。

STEP 1  
問診

問診にてこれまでの病歴、現在のからだの状態や症状を確認します。

※問診票への記入がある場合もあります。

問診内容

- 月経の有無(周期や量、最終月経の時期など)
- 閉経からの期間
- 過去にかかったことのある病気(特に子宮や卵巣、乳房の病気)
- 生活習慣
- 現在困っている症状
- 受診している病気の有無 など。

STEP 2  
検査

HRTを行っても問題ないか、体調や子宮、卵巣、乳房の検査をします。

※検査の内容等は、問診の結果や患者さんの状態によって変わります。

検査内容

- 血圧、身長、体重測定
- 血液検査  
※ただし、約6ヶ月以内に特定健康診査や人間ドックにて検査済み場合は代用可。
- 子宮頸部・内膜、卵巣の検査(超音波検査、細胞診など)  
※ただし、子宮頸部細胞診は、1年以内に行っていない場合のみ行います。
- 乳房検査(触診、マンモグラフィなど)
- その他  
・骨粗しょう症の検査(骨量測定)  
・心臓の検査(心電図など)  
・腹囲・甲状腺の検査  
・血液の固まりやすさの検査  
・心理テスト

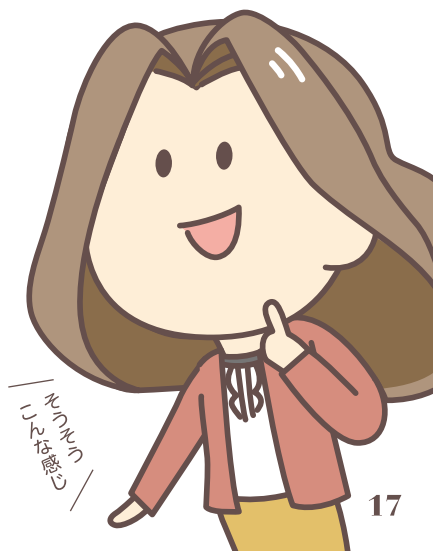
※検査項目については、病医院の検査設備の有無により他の施設で検査していただく場合や、施設の先生の治療方針等によって追加の検査項目が生じる場合があります。

STEP 3  
薬剤を選ぶ

HRTには経口剤(飲み薬)と経皮剤(貼り薬、塗り薬)があります。それぞれ特徴があるのでお医者さんと相談して選びましょう。

STEP 4  
薬の説明

最後に処方される薬の服用方法等の説明を受けます。必ず定期的に受診して、体調に注意しながらHRTを受けましょう。



丸の内  
しよばあに

