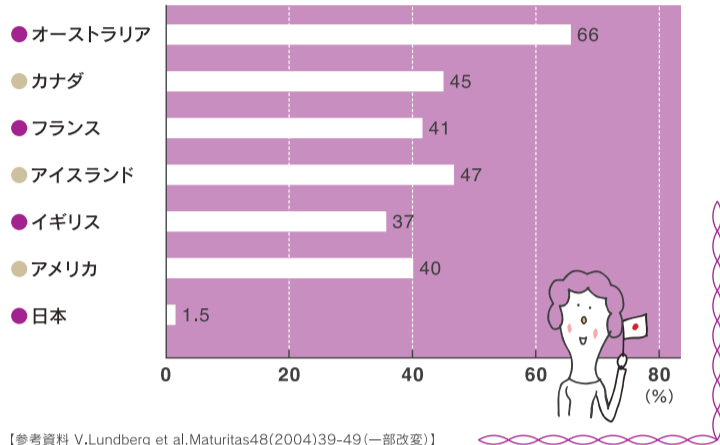


Q 私の周りにはHRTを知らない人が多くて、なんだか不安です。

A HRT(ホルモン補充療法)は、先進国を中心として海外ではとても一般的な治療法です。

海外と日本のHRT普及率

日本国内のHRTへの理解は、十分とは言えません。



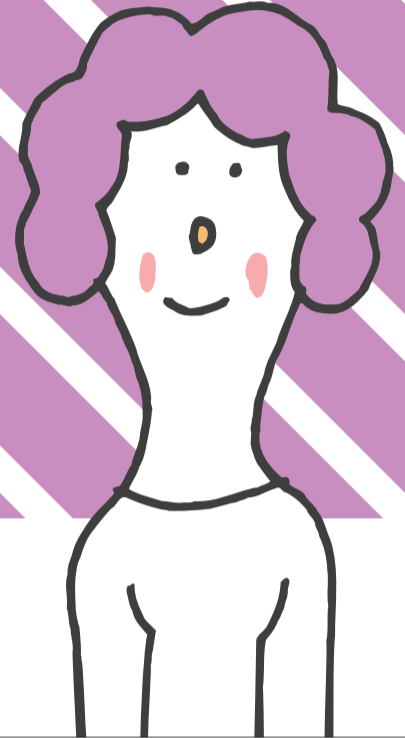
【参考資料 V.Lundberg et al, Maturitas48(2004)39-49(一部改変)】



監修:石塚文平 日本女性医学学会理事・メノポーズ週間委員長
聖マリアンナ医科大学産婦人科学教授
提供:久光製薬株式会社

もっと知りたいわ! HRTの気になるあれこれQ&A

5



Q 先生に相談するタイミングは?

A 自分がつらいと感じたら相談してください。更年期症状の感じ方は、人それぞれ。更年期を迎えても、症状をまったく感じない人もいれば、辛い症状がでる場合もあります。更年期症状は、運動や休養など日常生活の改善でやわらぐ場合もありますが、生活に注意しても症状が楽にならないときや気になることがあるとき、HRT(ホルモン補充療法)に関心があるときには、気軽に主治医に相談しましょう。日本女性医学学会の認定医もいますので、学会のホームページもご参照ください。 <http://www.j-menopause.com>

Q HRTは、いつまで続けるのですか?

A いつまでと定められた期間はありません。医師との相談ですが、ご自分の意志で症状が改善されても続ける方もいれば、やめる方もいます。ただし、どのような場合も、自己判断は禁物です。自分の感じていることや考えをきちんと医師に伝え、医師の指導のもとですすめてください。

相談を恥ずかしがることは、ないのね

Q HRTは、自然に反している気がして抵抗があります。

A 女性ホルモン(エストロゲン)は、妊娠や出産ばかりでなく、自律神経や骨などからだのいろいろなところに影響しています。そのため、急激な減少が生活習慣病などの原因になることもあります。女性ホルモンは、もともと私たちのからだの中で分泌されている自然の成分です。また、HRTで補う量はほんのわずかで、若い頃の分泌量まで戻すわけではありません。減少を緩やかにすることがポイントです。これからの日々をより健やかに自分らしく過ごすひとつの方法として、考えてみてはいかがでしょうか。

Q 薬の貼り忘れや飲み忘れが心配です。

A 忘れたのが数日であれば、体調の変化はありません。そのまま使用せずにいると治まっていた更年期症状が再び出てきますが、その時に再開することも可能です。

私たち、まだまだこれからよ!