

Hisamitsu®

# 健康ダイアリー



監修：小池レディスクリニック

院長 小池 浩司



# はじめに



## 更年期以後の毎日を元気に過ごすために

更年期に入って月経が無くなる頃になると、女性ホルモンの減少により、多くの女性に程度の差こそあれ、のぼせ、発汗、全身倦怠感、肩こり等の更年期症状に加え、性交障害、不眠、皮膚の老化、物忘れ、さらに腰痛、膝の関節痛、動脈硬化症等が現れてきます。このような症状はこれまで「老化現象であり、どうにもならないもの」として半ば諦められてきました。しかし、この原因のひとつは女性ホルモン(エストロゲン)の急激な低下から起こるものであり、女性ホルモンを補充することにより数日から数週間で症状の改善が期待できるようになりました。更年期以後を元気に美しく過ごすために自分のからだを見直し、心身のメンテナンスを行いましょう。

今や女性の平均寿命も80歳を越え、更年期以後の30年あまりの人生をいかに有意義に生きるかに関心が集まっています。この30年あまりの人生をより充実したものにするために“ホルモン補充療法”をお勧め致します。

この冊子は更年期以後の毎日を元気で過ごすための、貴女の健康管理記録帳としてお役立て下さい。



小池レディスクリニック 院長 小池 浩司

## 私は…

名 前

／ 年齢

歳

住 所

電 話

病医院名

／ 電話

( )

担当医名

## memory…

閉経年齢：

歳(閉経後

年)

／ HRT開始年齢：

歳

身 長：

cm

／ 体 重：

kg

現在治療中の病気(ある・ない)

現在服用中の薬(ある・ない)

以前かかった病気(ある・ない)

その他



# 女性ホルモンの投与方法

		投与方法	
		1か月	2か月
エストロゲン 単独投与方法	(周期的)	エストロゲン	5~7日間 休業 エストロゲン
	(連続的)	エストロゲン	
エストロゲン・ 黄体ホルモン 周期的投与方法	(周期的)	エストロゲン 黄体ホルモン 10~14日間	5~7日間 休業 エストロゲン 黄体ホルモン 10~14日間
	(連続的)	エストロゲン 黄体ホルモン 10~14日間	
エストロゲン連続・ 黄体ホルモン周期的 投与方法	(周期的)	エストロゲン	エストロゲン
	(連続的)	エストロゲン 黄体ホルモン 10~14日間	エストロゲン 黄体ホルモン 10~14日間
エストロゲン・ 黄体ホルモン 連続的投与方法	(周期的)	エストロゲン	エストロゲン
	(連続的)	エストロゲン 黄体ホルモン	

小池 浩司: 更年期からの輝き—若さの秘訣: ホルモン療法のすすめ—, 前田書店(金沢); 2000. p. 119.

## 〈備考〉月経の不規則な女性のために

このダイアリーは、月経の状況を記載する目的でも使用できます。  
(不規則な月経や不正出血を訴える女性の記録帳としてもお役立て下さい)





# ホルモン補充療法中の出血パターン

## 記入例

薬剤名		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月	エストロゲン併用剤	○		○		○		○					
	黄体ホルモン	○	○	○	○								
	出血量								■	■			■

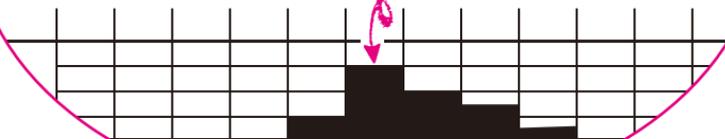
(MEMO)

  
少量の出血

## 出血量記入のめやす

若い頃が一番多い日の出血量を3目盛として考え、それをめやすにその日の量を記入して下さい。

一番多い日



	薬剤名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>



	薬剤名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>



	薬剤名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>



	薬剤名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>



	薬剤名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>



	薬剤名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>

月													
	出血量												

<MEMO>





# ホルモン補充療法開始後の症状の移り

症 状	治療開始前	月日	月日
		/	/
のぼせ・ほてり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
汗をかく	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
動悸	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
手足が冷える	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
朝の手指のこわばり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
肩こり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
腰が痛い	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
膝が痛い	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
イライラ	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
ゆううつ	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
眠れない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
全身倦怠感	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
頭痛	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
めまい	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
耳鳴り	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
目が疲れる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
皮膚がかさかさする	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
尿がもれる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
性交痛	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4





# ホルモン補充療法開始後の症状の移り

症 状	治療開始前	月日	月日
		/	/
のぼせ・ほてり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
汗をかく	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
動悸	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
手足が冷える	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
朝の手指のこわばり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
肩こり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
腰が痛い	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
膝が痛い	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
イライラ	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
ゆううつ	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
眠れない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
全身倦怠感	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
頭痛	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
めまい	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
耳鳴り	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
目が疲れる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
皮膚がかさかさする	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
尿がもれる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
性交痛	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4





# ホルモン補充療法開始後の症状の移り

症 状	治療開始前	月日	月日
		/	/
のぼせ・ほてり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
汗をかく	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
動悸	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
手足が冷える	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
朝の手指のこわばり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
肩こり	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
腰が痛い	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
膝が痛い	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
イライラ	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
ゆううつ	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
眠れない	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
全身倦怠感	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
頭痛	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
めまい	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
耳鳴り	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
目が疲れる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
皮膚がかさかさする	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
尿がもれる	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
性交痛	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4





## 定期検査

●検査値データをここへ貼りつけると記入の手間がはぶけます。

検査項目		年 月 日	年 月 日
体 重		kg	kg
体脂肪率（正常値： ）			
血液検査	血液検査一般	正常・異常	正常・異常
	肝機能	正常・異常	正常・異常
	腎機能	正常・異常	正常・異常
	総コレステロール	mg/dl	mg/dl
	HDL-コレステロール	mg/dl	mg/dl
	LDL-コレステロール	mg/dl	mg/dl
	トリグリセライド	mg/dl	mg/dl
血糖値		mg/dl	mg/dl
血 圧		/ mmHg	/ mmHg
心電図		正常・異常	正常・異常
〈備考〉			

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
kg	kg	kg	kg
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常



## 定期検査

●検査値データをここへ貼りつけると記入の手間がはぶけます。

検査項目		年 月 日	年 月 日
体 重		kg	kg
体脂肪率（正常値： ）			
血液検査	血液検査一般	正常・異常	正常・異常
	肝機能	正常・異常	正常・異常
	腎機能	正常・異常	正常・異常
	総コレステロール	mg/dl	mg/dl
	HDL-コレステロール	mg/dl	mg/dl
	LDL-コレステロール	mg/dl	mg/dl
	トリグリセライド	mg/dl	mg/dl
血糖値		mg/dl	mg/dl
血 圧		/ mmHg	/ mmHg
心電図		正常・異常	正常・異常
〈備考〉			

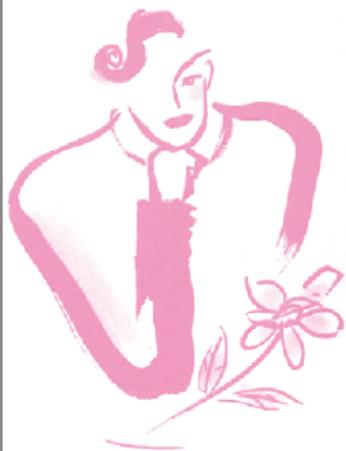
年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
kg	kg	kg	kg
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
正常・異常	正常・異常	正常・異常	正常・異常



# 検診

項目		年 月 日	年 月 日	年 月 日
乳がん		正常・異常	正常・異常	正常・異常
子宮がん	頸がん	正常・異常	正常・異常	正常・異常
	体がん	正常・異常	正常・異常	正常・異常
胃がん	X 線	正常・異常	正常・異常	正常・異常
	カメラ	正常・異常	正常・異常	正常・異常
骨 量		多い・普通・少ない ( )	多い・普通・少ない ( )	多い・普通・少ない ( )
〈備考〉				

年 月 日	年 月 日	年 月 日
正常・異常	正常・異常	正常・異常
多い・普通・少ない ( )	多い・普通・少ない ( )	多い・普通・少ない ( )



メモ (検査値データを添付するなどにご利用下さい)

