

Hisamitsu®

# 健康ダイアリー

監修：小池レディースクリニック

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。

小池レディースクリニック 院長 小池 浩司

### 私は…

名 前 \_\_\_\_\_ / 年 齡 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

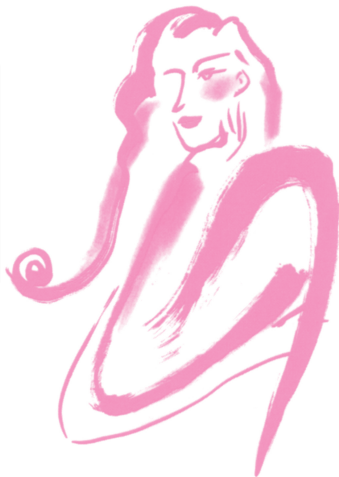
# 女性ホルモンの投与方法

投与方法	
エストロゲン 単独療法	持続的投与方法 
	間欠的投与方法 
エストロゲン・ 黄体ホルモン 併用療法 (周期的併用投与方法)	間欠法 
	持続法 
エストロゲン・ 黄体ホルモン 併用療法 (持続的併用投与方法)	

ホルモン補充療法ガイドライン2017年度版より

〈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	エストロゲンほりぐり	○		○		○		○					
	黄体ホルモン	○	○	○	○								
	出血量								■	■	■		

〈MEMO〉

少量の出血

## 出血量記入のめやす

若い頃の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	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
月																																		
	出血量																																	
MEMO																																		
月																																		
	出血量																																	
MEMO																																		
月																																		
	出血量																																	
MEMO																																		
月																																		
	出血量																																	
MEMO																																		





# 定期検査

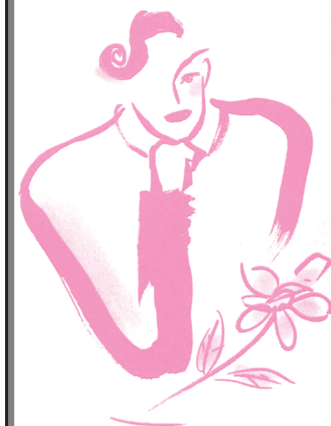
●検査値データをここへ貼りつけると記入の手間がはぶけます。

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



# 検診

項目	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日
乳がん	正常・異常	正常・異常	正常・異常	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	正常・異常	正常・異常
	体がん	正常・異常	正常・異常	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	正常・異常	正常・異常
	カメラ	正常・異常	正常・異常	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 ( )	多い・普通・少ない ( )	多い・普通・少ない ( )	多い・普通・少ない ( )
〈備考〉						



メモ (検査値データを添付するなどにご利用下さい)

