

# かかりつけ薬局の 「更年期」

知っ得情報

32



一般に女性は、閉経の前  
後、約十年間をさす更年期  
期を迎えると、女性ホル  
モン(エストロゲン)が急  
激に減少し、それが引き  
金となって自律神経のパ  
ランスを崩し、更年期特  
有の症状(ほてり、発汗、  
冷え、イライラ、動悸、息  
切れ、めまい、頭痛、疲労、  
不安、不眠など)がでるこ  
とがあります。エストロゲ  
ンには、悪玉コレステロー  
ルを減らして動脈硬化を  
予防したり、骨を丈夫に  
する働きがあります。その  
ためエストロゲンの減少  
によって、動脈硬化による  
心臓病や高血圧、あるい  
は骨量が減少し骨粗しよ  
う症が起こりやすくなり  
ます。不定愁訴のような  
症状がなくても生活習慣  
病のリスクが高くなるの  
です。

日常生活に支障をきた  
す症状の場合には、医師  
の診断を受けることも大  
切です。更年期障害の診  
断は、ホルモン検査になり  
ます。治療は、ホルモン補  
充療法、漢方療法、抗不安  
薬や抗うつ薬、カウンセリング  
などがあります。その  
中で、大豆が多く含まれてい  
るインフラボンは、体内で  
エストロゲンと同じ働き  
をする物質として知られ  
ています。不定愁訴の改善  
だけでなく、骨量を増加  
させる作用もあるので、大豆の  
煮豆や納豆、豆腐、おから  
などの大豆食品を積極的  
にとりましょう。また、趣味を持ち、体を  
動かすことは、ストレスを  
解消し、心地良い睡眠を

招きます。特に、ウォーキ  
ングやラジオ体操、水泳  
などの酸素運動がおす  
めです。無理をせず、楽  
しみながらできることを  
行いましょう。

担当薬剤師 東風平秀博  
問い合わせ ☎047・  
360・3600 一般社  
団法人松戸市薬剤師会



みなさまの薬局目指します



ホームページ  
田辺薬局  
新松戸西店  
松戸市新松戸6-39  
☎047・312・1355

## ●更年期症状をチェック!

症 状	症状の程度				点数
	強	中	弱	なし	
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷える	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	5	3	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

合計点数から判定した更年期レベルと解説を参考に、  
必要であれば婦人科を受診するようにしましょう。  
25点以下:問題なし  
26~50点:まだ大丈夫  
51~65点:そこそこ進行  
66~80点:かなり重症  
81~100点:危険な状態、体だけでなく  
心の症状もかなり重症です。  
参考資料:「日本産婦人科医会/ホルモン補充療法のすすめ」