

なるほど **医療!**

上手につきあう「更年期」 第4回

# コーネンキ ゴー元気! 更年期を知って、 いつまでも自分らしく

更年期に不調があっても「年のせいだから仕方ない」と我慢していませんか。更年期障害には、さまざまな治療の選択肢があります。今を大切に生きるために、対処法があることを知っておきましょう。

## 治療法はじっくり時間をかけて自分に合った方法を選択

**高松** 更年期障害の治療法には、ホルモン補充療法(HRT)、漢方治療、向精神薬などのほか、非薬物療法としてカウンセリングや心理療法、サプリメントなどがあり、これらの選択肢から患者さんに合った方法を選びます。

**岡野** 治療法は医師が一方的に決めるのではなく、じっくりと患者さんの話を聞いて、一緒に考えて選択することが重要です。症状やその重さで一概に治療法の決定はできません。それは、どの程度日常生活に影響があるのか、どの症状の改善を求めているのかなどは、患者さんによって異なるからです。

**高松** 不調の原因が、エストロゲンレベルの低下、精神的なストレス、環境の問題なのかを整理していくことが必要ですね。中には診察室で話をしただけで安心して楽になる患者さんもいますし、エストロゲンレベルの低下によるホットフラッシュやのぼせ、不眠などは、HRTを行うと数日から1週間で改善されることもあります。

**岡野** HRTは、経口剤(飲み薬)、経皮吸収型製剤(貼り薬、塗り薬)などの剤型があり、含まれるホルモン量も低用量から高用量までさまざまです。患者さんは、主治医から薬剤や剤型の説明を受けた上で、症状や目的に合わせて選択できます。

**高松** どの治療法も3か月くらいは使用して様子をみたほうがいいで

しょう。十分な効果が得られない場合には他の治療法に切り替えます。  
**岡野** いつまで治療を続けるかは、リスクとベネフィットを担当医と患者さんで話し合って決めていきます。

## 婦人科のかかりつけ医は 人生後半の心強い味方

**高松** 更年期障害だと思っていたら別の病気だったという場合もありますから、最初にきちんと診断することが重要です。また、HRT開始前には検査をして隠れたリスクがないことを確認し、治療中も定期的に検査を行うリスクを回避します。

**岡野** 更年期以降はさまざまな病気のリスクが高まってくるから、気軽に婦人科を受診してほしいですね。40歳代までに、婦人科医をかかりつけ医に持つと、安心して更年期を迎えられると思います。

**高松** 日本女性医学学会は、更年期に詳しく、女性の生涯にわたる健康をサポートする医師を「女性ヘルスケア専門医」として認定しています。同学会のホームページにリストが出ていますから、参考にするといいでしょう。

**岡野** 日本人はつらい症状があっても我慢する人が多く、更年期障害もわかりです。更年期障害の治療法を知って、症状を改善し、今を楽しく生きましょう。

更年期障害の治療について詳しくはエンジョイエイジング (<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/treatment/methods.html>)に掲載されています。

今回は「更年期症状に対するホルモン補充療法の効果と生活習慣改善の重要性」についてお伝えする予定です。  
第1回〜第3回の内容はエンジョイエイジングをご覧ください。

たかまつ ぎょうじ  
**高松 潔 先生**

1986年慶應義塾大学医学部卒業、2007年より東京歯科大学市川総合病院産婦人科教授  
慶應義塾大学医学部客員教授(産婦人科学)



おかの ひろや  
**岡野 浩哉 先生**

1989年群馬大学医学部卒業、2006年より東京女子医科大学産婦人科講師、2008年より飯田橋レディースクリニック院長。

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**

エンジョイエイジング Q

今すぐチェック ▶ <http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

**Hisamitsu**

広告

企画・制作 読売新聞社広告局 メディカルトリビューン