

上手につきあう「更年期」 第5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

更年期障害という言葉は知っていても、
代表的な治療法である
ホルモン補充療法(HRT)については、
よく知らないという人が多いようです。
治療を受けると心身にどんな
変化が表れるのでしょうか。

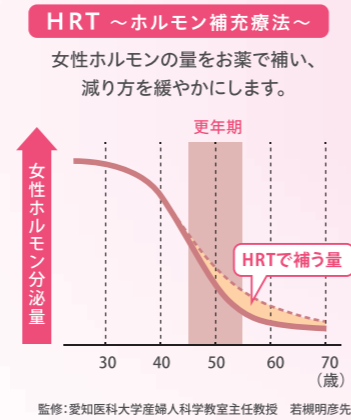
わかつき あきひこ
若槻 明彦 先生

1984年愛知医科大学卒業、2005年同大学
産婦人科学教室主任教授、2011年同大学
病院副院長、2014年より同大学副学長。



症状が改善し、
見違えるほど元気に

HRTとは、更年期に急激に低下した女性ホルモンを補う治療法で、ホルモンの低下によるさまざまな症状の改善に役立ちます。特に、ほてりや発汗、動悸など更年期に表れる代表的な血管運動神経症状に対する効果が高く、治療を開始すると2週間から1か月で改善する人が多いです。イライラ、抑うつ、睡眠障害といった精神神経症状の改善も期待できます。



生活習慣の改善と 婦人科でのメンテナンスを

女性は閉経により、さまざまな病気のリスクが高まります。女性ホルモンの低下によって、更年期障害のように具体的な症状が出るだけでなく、骨粗しょう症や心血管疾患のように自覚症状がないまま進行していく病気も増えます。産婦人科は出産する女性が受診する科という認識をしている女性が少なくないので、婦人科は女性のトータルヘルスケアを行う診療科です。ぜひ、かかりつけ医を持つてほしいと思います。

もちろん、更年期症状や程度には本人の性格や環境なども影響し、治療効果にも個人差があります。顕著な場合、初診時には興奮しながら多くの症状を訴えてイライラしていた人が、HRT開始後にはまるで別人のように穏やかな表情になっていることがあります。いくつもの病院や診療科を受診しても改善されずに悩んでいたという人も多く、最初からHRTを受けられていれば良かったという声をよく聞きます。

HRTはリスクとベネフィットを考慮して実施します。開始前にはマンモグラフィや超音波による乳房検査を行い、リスクが高いと考えられる人には、漢方治療やサプリメント等を選択することもあります。HRT継

また、食事や運動などを見直し、生活習慣の改善に取り組みましょう。忙しくて運動する時間がないという人も、できるだけ階段を使う、歩いて移動するなど、生活の中で意識的に体を動かすだけでも内臓脂肪の低下に役立ちます。さらに、女性では喫煙による心血管疾患のリスクは男性の2倍以上ですから、禁煙を心がけた方が良いでしょう。更年期以降は、定期的な検査や適切な治療を受け、生活習慣を含めた管理も行って、健康寿命を延ばして元気に過ごしましょう。

HRT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。

第1回〜第4回の内容はエンジョイエイジング
をご覧ください。

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 🔍

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

