

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## 今回は更年期障害についてお話しします。



### 更年期障害ってなに？

更年期障害は女性が閉経後卵巣で作られるホルモンの分泌が急激に低下することで起こる様々な体の変化のことをいいます。更年期障害は40過ぎごろから50代半ばごろに見られます。男性にも更年期障害が起こる事があります。

### どんな変化が起こるの？

更年期障害の症状は様々でまったく症状の現れない方もいればいくつかの症状が起こる方もいます。一般的には下記の症状が多いようです。

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ・ 耳鳴り、めまい、ふわふわした感じ | ・ 皮膚のかゆみ、皮膚のはりの低下 |
| ・ のぼせ、ほてり、多汗       | ・ 目、鼻、のど、口の渇き     |
| ・ 動悸               | ・ 冷え              |
| ・ 頭痛、頭重            | ・ 骨粗鬆症            |
| ・ 胃の不快感、食欲不振       | ・ 認知機能障害の低下       |
| ・ 疲労感              | ・ うつ状態            |
| ・ 高血圧、低血圧          | ・ コレステロール値の上昇     |

### どんなお薬を飲むの？

#### <漢方薬>

検査で異常はないけれどいろいろな自覚症状があらわれる方に効果があります。一般的に処方される漢方薬は以下の3種類です。

当帰芍薬散・・・冷え、むくみ、疲れやすい、貧血気味の方

桂枝茯苓丸・・・頭痛、めまい、肩こり、のぼせ、下腹部による痛みのある方

加味逍遙散・・・不眠、イライラ、不安、気分がふさぐ方

#### <骨粗鬆症改善薬>

ビスホスホネート製剤「ボナロン<sup>®</sup>(5)」・・・骨粗鬆症において骨折の予防をします。

カルシウム剤「アスパラCa」・・・カルシウムを補給します。

ビタミンD製剤「カルフィーナ錠0.5µg」・・・カルシウムの吸収を助けます。

### <抗うつ薬>

SSRI「パキシル錠 10mg」、SNRI「トレドミン錠 15mg」、  
スルピリド 50mg、3環系抗うつ薬「トフラニール 10mg、25mg」、  
4環系抗うつ薬「テトラミド 10mg」

### <ビタミン剤>

ビタミンE「ニコ200」・・・血液の流れをよくして冷えを改善させます。

その他・・・ホルモン補充療法

### 更年期指数チェック表

症状の程度に応じ、自分で印をつけてから点数を入れ、その合計点数をもとにチェックします。どれか1つの症状でも強く出れば強に をしてください。

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	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	4	2	0	
肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0	
					合計点数

0～25点・・・上手に更年期を過しています。これまでの生活を続けていきましょう。

26～50点・・・食事・運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点・・・医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう。

66～80点・・・長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点・・・精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

更年期障害の症状は一様ではなく体調の変化、気分の不安定の原因が更年期障害のせいだと自分で気付かないで苦しんでいる方も多いようです。気になる症状のある方は医師・薬剤師に気軽に相談してください。

参考資料・・・日本更年期医学会

日本医師会雑誌，109，259-264（1993）

更年期と加齢のヘルスケア Vol.5.No.1.pp.84-91.2006

文責 ひまわり薬局 米澤 由希子

