

卵巣機能が低下し月経が完全に停止した状態を閉経と呼びます。

平均閉経年齢は50～51歳ですが、40歳代で閉経する人もいれば55歳前後まで月経が規則正しい人もいます。

閉経する前後数年間を「更年期」とよび、個人差はありますが様々な症状を呈しやすい時期です。いわゆる「更年期障害」と呼ばれる典型症状に、ほてりや疲れやすさ、動悸やめまい、手のこわばり、気分の浮き沈みなどがあります。「ひょっとして更年期障害?」と感じているのであれば、是非この冊子を読んでみてください。

更年期チェックシート

簡略更年期指数 (SMI:Simplified Menopausal Index)で自己チェックをしてみましょう。

症状に応じ(どれかひとつでも症状が強く出れば、強とする)、自分で○をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

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

更年期指数の自己採点の評価法

● 0～25点

上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

● 26～50点

食事、運動などに注意をはらい、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

医師の診断を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

● 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

各科の精密検査を受け、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。

病・医院名

1950年創業
メルスマン 製薬株式会社

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-39-1 <http://www.melsmon.co.jp>
お客様相談室 ☎0120-28-1907 月～金(祝日を除く) 9:00～17:00

2024年7月作成

輝けワタシ!

更年期をイキイキと過ごすために

— プラセンタ療法の提案 —



MELSMON

監修: 田辺レディースクリニック 院長
田辺 晃子 先生

更年期には、女性ホルモンの量が減少し始め、閉経後に急激に減少します。また、この時期は体力の衰えや社会的な要因により、身体の不調がより起こりやすくなります。これらの症状を「更年期症状」と呼び、その中でも特に日常生活に影響を及ぼすものを「更年期障害」と言い、治療が必要になります。



こんな症状があったら更年期障害かも？

更年期障害には、様々な症状があります。

たとえば・・・

- 血管運動系症状(ホットフラッシュ、寝汗、動悸など)
- 精神神経系症状(うつ・いらいら・不眠・疲労感など)
- 筋・骨格器系症状(肩こり・関節痛・こわばりなど)
- 皮膚・分泌系の症状
(皮ふの乾燥やかゆみなど)
- 泌尿器・生殖器系の症状
(頻尿・尿漏れ・性交痛など)



実際の診療の流れ

① 問診

あなたの健康状態や過去の病気についてお尋ねします。

【問診内容】

月経周期、最後の月経がいつか
過去の病気、いま治療している病気
生活習慣など

② 検査

治療法を決めるために、必要に応じて以下の検査をします。

【検査内容】

身体測定(身長、体重、BMI、血圧など)
血液検査・ホルモン値検査
子宮頸がん検診、体がん検診・乳がん検診
骨密度測定、健康相談
その他

③ 治療方法

あなたの症状に合う治療法やお薬を医師と探していきましょう。

薬物療法には、ホルモン補充療法、漢方薬、抗精神薬、プラセンタ注射などがあります。

その他にカウンセリング、心理療法、食事療法、運動療法などもあります。



プラセンタ注射について詳しく紹介します。

プラセンタって？

プラセンタは、「胎盤」のことです。哺乳類の胎児が成長するために重要な役割をはたしています。プラセンタにはビタミン、ミネラル、タンパク質、脂質、糖質の五大栄養素をはじめ胎児の成長に必要な多くの栄養素が含まれています。

プラセンタ注射剤って？

プラセンタ注射剤は、ヒトのプラセンタ(胎盤)から抽出したエキスを原料にした注射剤です。

プラセンタ注射剤の主な効果とは？

更年期障害に見られる疲労感や倦怠感、不眠、肩こりや腰痛などの改善が期待できます。

プラセンタ注射剤の安全性は？

プラセンタ注射剤は健康な女性から提供される感染のない胎盤を使用しています。製造過程で酸による加水分解でタンパク質をアミノ酸に分解し、最終滅菌(121℃、30分間)するなど感染症対策を行っています。これまで、既知のウイルス、細菌やvCJD(変異型クロイツフェルト・ヤコブ病)の感染の報告はありません。

プラセンタ注射を受けられた方は念のための措置として、
・献血ができません。
・臓器提供に関しては原則控えることが求められています。

副作用として、注射部位の痛みや発赤、悪寒や発熱、発疹などが起こることがありますのでその場合は、医師にご相談ください。

