

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(どれか一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、専門医での長期的計画的な対応が必要でしょう。

更年期をイキイキと過ごすために

—— プラセンタについて ——



MELSMON

病・医院名

1950年創業
メルスモン製薬株式会社
<http://www.melsmon.co.jp>

2024年7月作成

監修 五十嵐 豪(五十嵐レディースクリニック 院長 / 聖マリアンナ医科大学 産婦人科学 臨床教授)

●更年期とは? P.3-4

●更年期障害の症状は? P.5-6

●更年期を乗り切るための習慣 P.7

●更年期障害の治療法 P.8

●プラセンタ注射剤 P.9-10

●プラセンタ注射剤の安全性と副作用 P.11-12

●プラセンタ療法Q&A P.13-14

●更年期チェックシート 裏表紙



日本人女性は世界第一位の長寿です。

日本人女性の平均寿命は、

87.32歳(2018年)*1と世界第1位です。

2065年には91.35歳まで伸びると推計されています。

また健康寿命(日常生活に制限のない期間)は74.79歳(2016年)*1で、

こちらも年々伸びています。

*1内閣府 令和2年版高齢社会白書 高齢化の現状と将来像

更年期の年齢から、

高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症や

睡眠障害などの病気*2が増えてまいります。

このような病気の対策として日ごろの生活を見つめ直すために、

更年期は非常に重要な期間となります。

*2厚生労働省 平成29年患者調査

この冊子には、

更年期からの人生をイキイキとさせるための

ご提案がいくつも詰まっています。

どうぞ、ご活用ください。



更年期とは？

女性のからだは、一生を通じて4つのライフステージ（思春期・性成熟期・更年期・老年期）を経験します。女性ホルモンはライフステージで女性の日々の健康に影響してきます。

女性ホルモンにはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があります。エストロゲンは女性らしいからだを作ったり、骨粗しょう症などの生活習慣病から守ったりします。また、プロゲステロンは妊娠の継続に欠かせないホルモンです。



エストロゲン量は 各ライフステージで変化します。

女性は、思春期を迎えるとエストロゲンの分泌が増えて初経を迎え、性成熟期にはエストロゲンの分泌が安定します。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく、早い人では40歳台前半、遅い人では50歳台後半に閉経を迎えます。

この閉経前の5年間と閉経後の5年間の約10年間を「更年期」と呼びます。^{*3}

^{*3} 日本産科婦人科学会編：産科婦人科用語集・用語解説集 改定第4版 2018

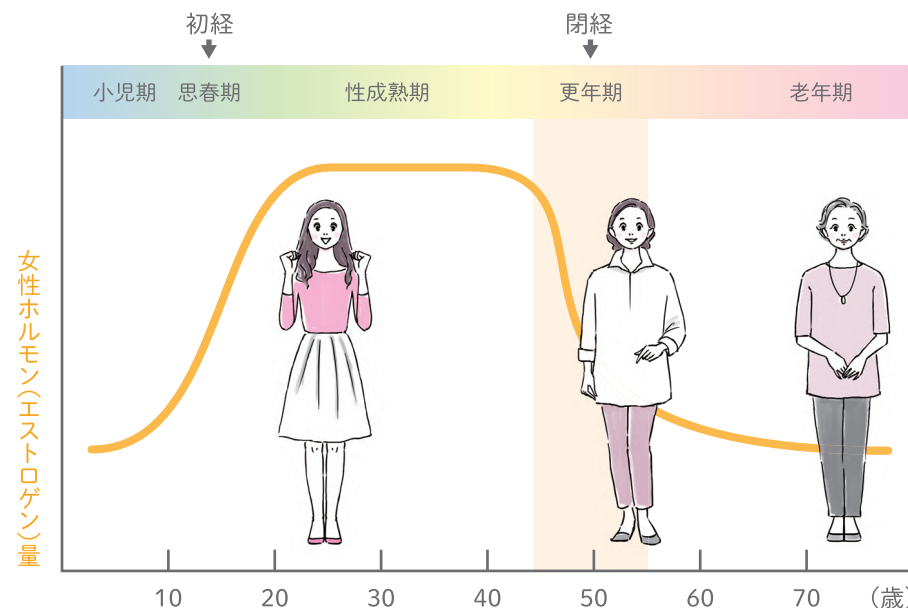


図1 年齢別女性のホルモン量変化

更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気を伴わないものを**更年期症状**と呼び、その中で症状が重く日常生活に影響を与える状態を**更年期障害**と呼びます。

更年期障害の発現には、エストロゲンの欠乏や加齢といった身体的因子や性格などの心理的因子、職場や家族関係などの社会的ストレスなどが関与します。



更年期障害の症状は？

更年期の症状はさまざまで個人差があります。

更年期症状の種類や症状の感じ方は一人ひとり違いがあります。

からだがいつもと何か違うかな?と思ったら、

医師の診察を受けることをおすすめします。

※裏表紙に「更年期チェックシート」がございます。

血管運動神経系の 症状

ホットフラッシュ
(のぼせ・ほてり)、
動悸、息切れ、発汗など

精神神経系の 症状

頭痛、めまい、イライラ、
うつ、疲労感、倦怠感、
不眠など

筋・骨格器系の 症状

肩こり、腰痛、
背中の痛み、関節痛、
しびれなど

消化器系の 症状

食欲不振、吐き気、
胃もたれなど

皮膚・分泌系の 症状

皮膚や粘膜の乾燥や
かゆみ、のどの渇きなど

泌尿器 生殖器系の 症状

月経異常、尿失禁、
性交痛など

こんな症状みられませんか？



更年期を乗り切るための習慣

日ごろの習慣を見つめ直してみましょう！

栄養バランスの良い食事を

更年期以降は骨粗しょう症や高血圧などの生活習慣病の可能性が増えてきます。カルシウムやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどバランスの良い食事を心掛けましょう。



適度な運動も

ウォーキングや筋力トレーニングなどを楽しみながら継続することが大切です。

運動を継続することで体力や持久力の向上、ストレスの発散や睡眠リズムを整えたり身体的・精神的な良い変化が見られます。



更年期障害の治療法

更年期障害はいくつか治療法があります。

日々の生活習慣を見直しても改善しない場合は、婦人科や更年期外来をされている医療機関への受診をおすすめします。

●HRT (Hormone Replacement Therapy :ホルモン補充療法)

低下したエストロゲンを補う治療法です。HRTはほてり・のぼせ・発汗などといった症状に特に有効です。HRTに用いるホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などタイプがあり投与方法も様々です。



●漢方薬

こころとからだのバランスの乱れを整える働きがある治療法です。漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られており、自分で選ばずに、あなたの症状にあった漢方を医師に処方してもらいましょう。

●向精神薬

気分の落ち込み・イライラ・不安感・不眠などの精神症状が辛い場合には、抗うつ薬や抗不安薬・催眠鎮静薬などの向精神薬も有効です。

●ヒト胎盤エキス(プラセンタ)注射剤 (以下、プラセンタ注射剤)

ヒトの胎盤から抽出したエキスを使った製剤です。プラセンタ注射剤は疲労感・倦怠感・不眠・うつなどの精神症状や肩こり・腰痛などの身体症状に有効です。



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。あなたの症状にあう治療法やお薬を医師と探していきましょう！

プラセンタ注射剤

プラセンタ(胎盤)とは何なのでしょう？

プラセンタ(Placenta)とは哺乳類が胎児を育てる臓器「胎盤」のことです。ヒトの胎児が成長するのに必要なアミノ酸、各種ペプチド、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれており0.1mmほどの小さな1個の受精卵を約10ヶ月で平均3kgの胎児に育て上げる働きを持った組織です。魚類や植物にはプラセンタはありません。

プラセンタの歴史

プラセンタは、紀元前400年頃のヒポクラテスも使っていたと言われています。また歴史上で一度は聞いたことがあるような人物である古代エジプトのクレオパトラ、楊貴妃、マリーアントワネット、始皇帝なども使っていたと言われています。古くから中国ではプラセンタは、生薬の「紫河車(しかしゃ)」として、幅広く使われてきました。文献上で確認できるものは、唐代の「本草拾遺」や明代の「本草綱目」に記載があります。近代的な研究はロシアがルーツでプラセンタの組織療法として研究されました。いまは日本や海外でも研究が進んでいます。



プラセンタ注射剤の主な効果

更年期障害にみられる疲労感、倦怠感、不眠などの精神症状や肩こり、腰痛、冷え性などの身体症状を改善します。

プラセンタ注射剤では、メルスモン®注射剤が更年期障害で保険の適応があります。

精神症状の改善

疲労感

倦怠感

不眠

など



身体症状の改善

肩こり

腰痛

冷え性

など

プラセンタ注射剤の安全性と副作用

プラセンタ注射剤はB型肝炎やC型肝炎、HIVに感染していない健康なヒトの胎盤のみを使用し、既知のウイルスや細菌は滅菌法（高圧蒸気滅菌）で不活化されています。

これまでプラセンタ注射剤の使用により、vCJD（変異型クロイツフェルト・ヤコブ病）の感染事例は報告されておりません。しかし、ヒト由来の臓器から製造されており、念のための措置としてプラセンタ注射を受けられた方は献血ができません。

悪寒、発熱、発疹や注射部位の疼痛や発赤などの副作用が起こることがあります。その場合は医師にご相談ください。



日本では女性の平均寿命が90歳に近づいています。更年期は人生の折り返し地点です。この時期は身体にさまざまな変化が起こります。更年期についてきちんと知って、健康でいきいきとした毎日を過ごし、更年期障害を乗り越えていきましょう。

メルスモン®注射剤は、日本国内では1956年から更年期障害の治療薬として長きにわたって使われてきた歴史があります。海外でも更年期障害の治療薬として、ロシア、韓国等で使われています。



プラセンタ療法Q&A

●プラセンタ注射剤はどこで注射を受けられますか？

プラセンタ注射剤は医療用医薬品ですので、医療機関でのみ注射を受けることができます。

●プラセンタ注射剤の治療はどのような診療科で受けられますか？

婦人科や更年期外来や女性外来をしている診療科、内科や皮膚科など様々な診療科で治療を受けられます。

●プラセンタ注射剤はどこに注射されるのでしょうか？

皮下注射であれば、どこに注射されても構いません。
多くは上腕、他には腹部や臀部へ注射される方もいます。

●プラセンタ注射剤を受けると制限されることはありますか？

これまでプラセンタ注射剤の使用により、vCJD(変異型クロイツフェルト・ヤコブ病)の感染事例は報告されていません。
しかし、ヒト由来の臓器から製造されており、プラセンタ注射剤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。



ただし、移植希望者が移植医から適切な説明を受けた上で、希望者が次の場合は臓器提供が可能です。

- プラセンタ注射剤を受けている方からの臓器提供を受ける意思を明らかにしている場合。

●プラセンタ注射剤の成分って？

プラセンタ注射剤には、主に16種類のアミノ酸(リジン、アラニン、アスパラギン酸、ロイシン、グルタミン酸、グリシン、バリン、セリン、チロシン、フェニルアラニン、スレオニン、アルギニン、プロリン、イソロイシン、メチオニン、ヒスチジン)が含有されています。

●プラセンタ注射剤はいつまで続けたいですか？

患者さんによって症状に個人差がありますので一律に期間は決められていません。
担当医師にご相談ください。

●他の薬は飲んでもいいのでしょうか？

風邪薬、漢方薬、抗アレルギー薬などの併用は特に問題はないとされています。
服用している薬があれば、必ず医師にお伝えください。

