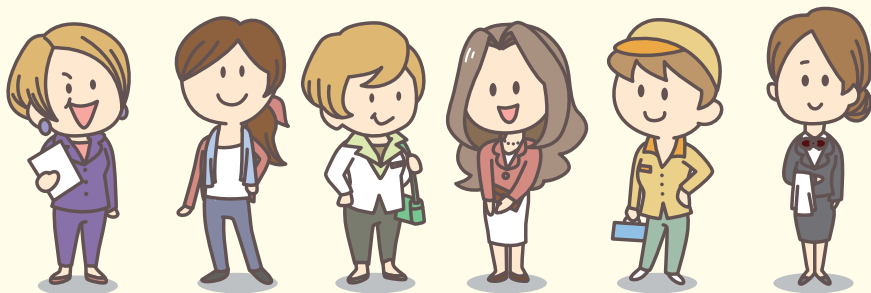


マンガでわかる

これって もしかして、 更年期!?

ひとりで悩まないで！
更年期を、いきいき前向きに
過ごしたい女性たちへ。



最近、なんだか顔がほてる。

風邪でもないのに、頭痛やめまいがする。

肩こりもひどいし、腰痛もある。

もしかすると、その症状、更年期障害かもしれません。

更年期というと、がっかりしてしまうかもしれませんが、

50歳前後に迎える一定の時期のことです、

誰にでもおとずれる通過点です。

からだに変化が起きたり、気分の浮き沈みがあったりと、

今までとは違う不調に悩まされる時期でもあるのです。

更年期を上手に乗り切り、さらに楽しく、

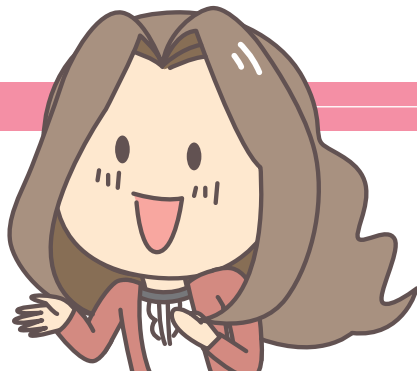
いきいきと過ごすために――。

どうぞ、この冊子をご活用ください。

登場人物紹介

● 真弓(45歳)

涼子の学生時代からの親友。
更年期のことに関しては、
涼子より少し先輩。
更年期障害とうまく付き合い、
毎日を楽しく過ごしている。



● 涼子(45歳)

このマンガの主人公。
子育てしながら、
元気に働くスーパーママ。
「だけど、なんだか、
最近調子が悪くて……」

INDEX

- ③ 「なんだか、最近調子がおかしい」の巻
- ⑤ 「わたしって、更年期障害だったの!？」の巻
- ⑦ 「そもそも、更年期障害ってなんで起きるの？」の巻
- ⑨ 「更年期障害は、病院で治療できるんだ」の巻
- ⑪ 「わかっていても、なんだか婦人科って行きづらいなあ」の巻
- ⑬ 「思い切って病院に行ってみる!」の巻
- ⑮ 「なんだか毎日が楽しくなってきた!」の巻
- ⑰ 「実際の診療の流れを見てみる」の巻

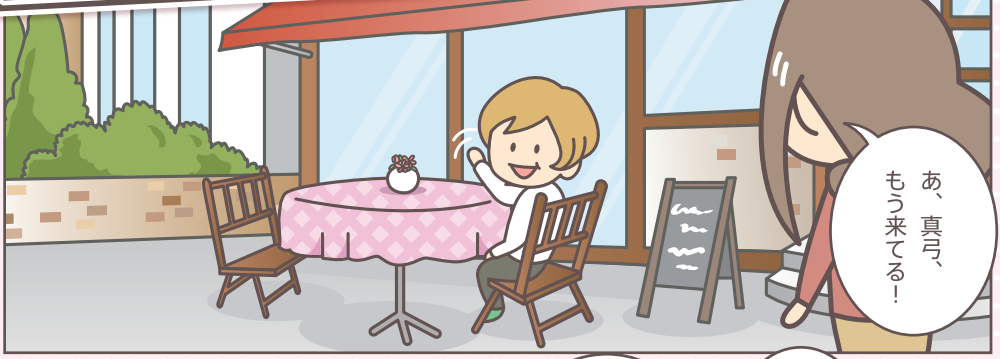


● 医師 (ベテラン先生)

信頼のおける婦人科医。
患者さんの話をよく聞き、
適切な診断とアドバイスを
してくれる。



「なんだか、最近調子がおかしい」の巻



あ、真弓、
もう来てる！



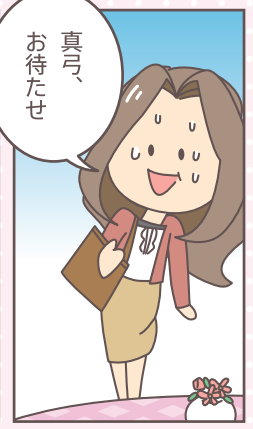
それが、
走ってないのよ

はあ〜

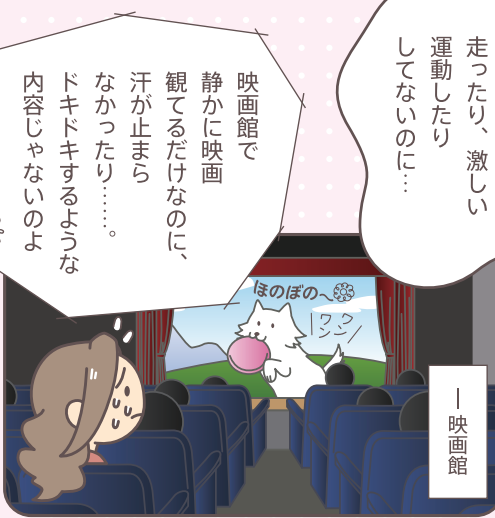


あれ？ずいぶん
汗かいているけど、涼子
そんなに走って来たの？

ううん、
わたしも
今来たところ

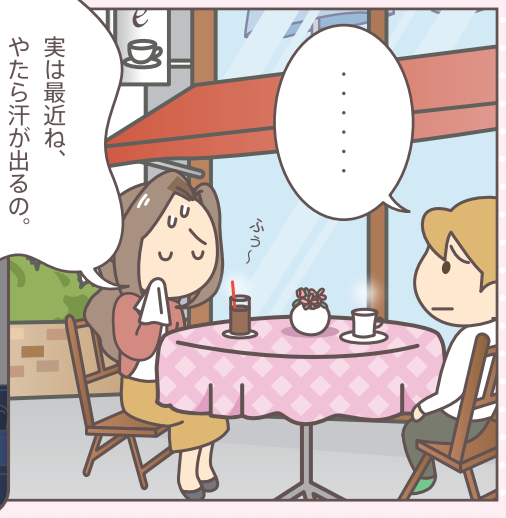


真弓、
お待たせ



映画館で
静かに映画
観てるだけなのに、
汗が止まら
なかったり……。
ドキドキするような
内容じゃないのよ

えいせいせい



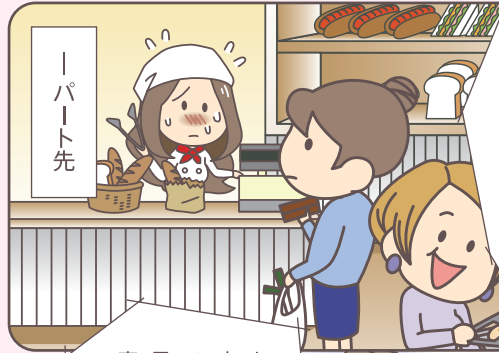
実は最近ね、
やたら汗が出るの。
走ったり、激しい
運動したり
してないのに……

……

— 映画館

この間なんて、
パート先で仕事しているとき、
急に顔が熱くなって、
お客さまの前で汗だく。
ほんと、恥ずかしかったわ

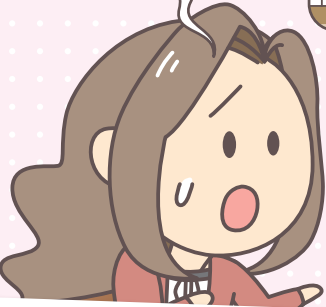
どう思われてたかしら...



おまけに
疲れやすくて、
それなのにいざ眠ろうと
思うと、なかなか
寝付けないの



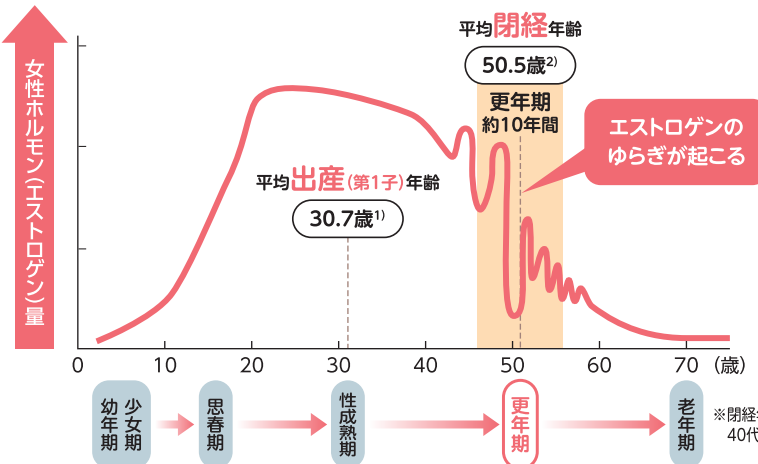
ねえ、真弓。
わたし、いったい
どうしちゃったの
かしら？



更年期
いきいき
MEMO

日本人の女性が閉経を迎える年齢は、50～51歳といわれており、一般的には閉経をはさんだ、45歳～55歳の約10年間を「更年期」と呼びます。

更年期になるとエストロゲンの分泌量がゆらぎ、減少していきます。



※閉経年齢には個人差があるので、40代前半から始まる人もいます。

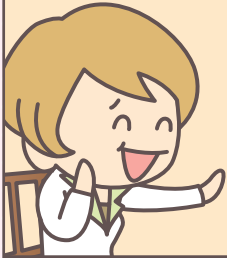
出典：1) 内閣府. 令和元年版 少子化社会対策白書.

(https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2019/r01webhonpen/html/b1_s1-1-3.html)

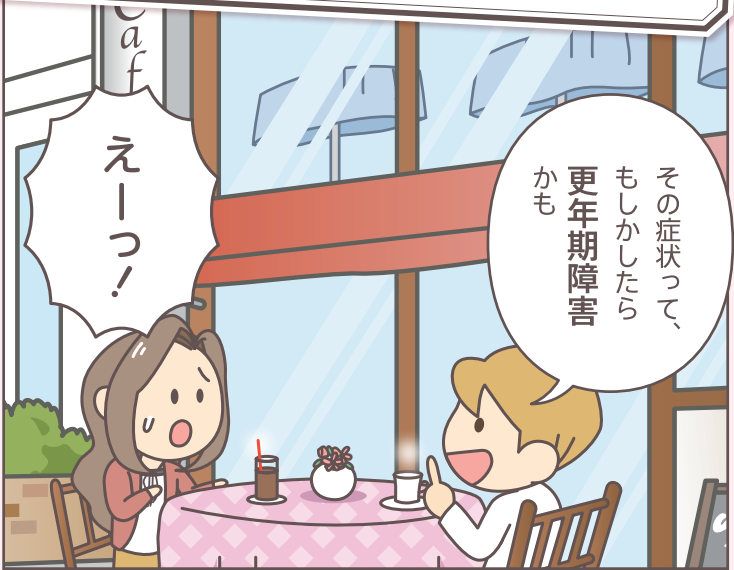
2) 日本産科婦人科学会編: 産科婦人科用語集・用語解説集改訂 第4版; 2018. 330.

「わたしって、更年期障害
だったの!?!」の巻

そんなに
驚くことないわよ。
実は、わたしも
同じような症状で
悩んでいたの



えーっ!



その症状って、
もしかしたら
更年期障害
かも

ガーン
ズキズキ

アイタタタ...

同じ、同じ!



頭痛や肩こりが
ひどかったり、
やたらと
疲れやすかったり



更年期
いきいき
MEMO

更年期障害は人によって、さまざまな症状があります。

精神神経系	筋・骨格器系	血管運動 神経系	消化器系	泌尿生殖器系
うつ イライラ	腰痛症 肩こり	のぼせ 発汗 動悸 冷え	吐き気 食欲低下	頻尿 尿もれ 性交痛
など				

※更年期障害とよく似た、まぎらわしい症状もあり、中には、重篤な病気に発展する恐れのある症状もあります。自分で更年期障害と判断せず、まずは病院で正しい診断をしてもらうことが大切です。

EPISODE
3

「そもそも、更年期障害って なんで起きるの？」の巻

ねえ基本的なこと
聞いていい？
更年期障害って
なんで起きるのかしら？

そう!?

それはね—



更年期って、
誰にでも訪れる
ものなのよ。
更年期障害の症状も
人それぞれだし、
自分ひとりで
悩んじゃだめよ。

やだ、涼子。
そんなにがっかり
しないでよ

更年期障害は女性ホルモンの減少が原因

更年期
までは

エストロゲン
分泌しま
した!

卵巣機能
良好

視床下部

エストロゲン
出してください

子宮
卵巣

更年期
になると

うまく
分泌
できません!

卵巣機能
の低下

視床下部

エストロゲン
出してください

子宮
卵巣

ってことなのよ

けっこいろいろ
調べたんだ

ポリ

ふふふ

感心しちゃうわ。
よく知ってるのね

Check!

更年期チェック

こんな症状で困っていませんか？
あなたの更年期度をチェックしてみましょう。

※以下の症状は更年期障害以外でも現れることがあります。
特に気になる場合は、その症状の専門医を受診してください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 顔がほてる | <input type="checkbox"/> 6. 怒りやすく、イライラする |
| <input type="checkbox"/> 2. 汗をかきやすい | <input type="checkbox"/> 7. くよくよしたり、憂うつになる |
| <input type="checkbox"/> 3. 腰や手足が冷えやすい | <input type="checkbox"/> 8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある |
| <input type="checkbox"/> 4. 息切れ、動悸がする | <input type="checkbox"/> 9. 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 5. 寝つきが悪い、眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある |

更年期
いきいき
MEMO

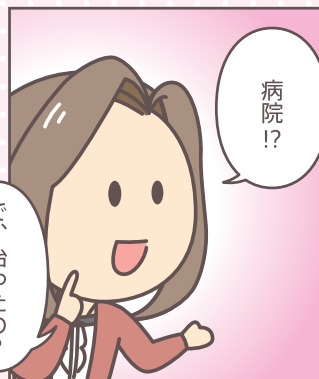
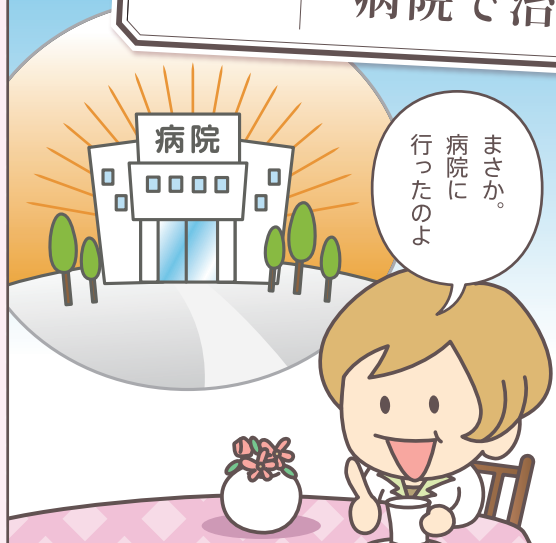
更年期障害は、閉経にともない卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「エストロゲン(卵胞ホルモン)」の分泌が急激に減少することで起こります。

エストロゲンの分泌量が減少すると、今までエストロゲンによって調節されていた、からだのいろいろな機能がうまく働かなくなります。また、エストロゲンが低下すると脳は卵巣に対して、もっと女性ホルモンを出すようにシグナルを送ります。しかしその際に、シグナルが周囲の脳に不要な興奮を起こしてしまうことで、自律神経の調節がうまくいかなくなります。つまり、女性ホルモンの急激な減少にからだがついていけず、神経の調節不良や心身の不調が起こりやすくなる状態になるのです。そのような状態は多かれ少なかれ生じますが、特に日常生活にまで影響を及ぼす場合を更年期障害とよび治療を必要としています。

EPISODE

4

「更年期障害は、 病院で治療できるんだ」の巻



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®



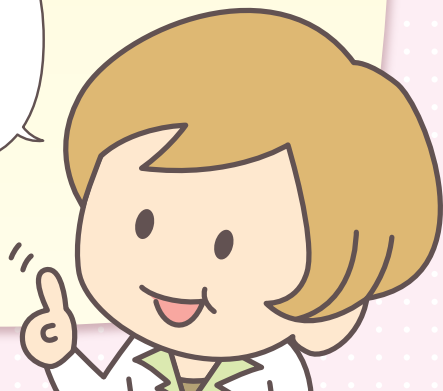
くわしくは

<https://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

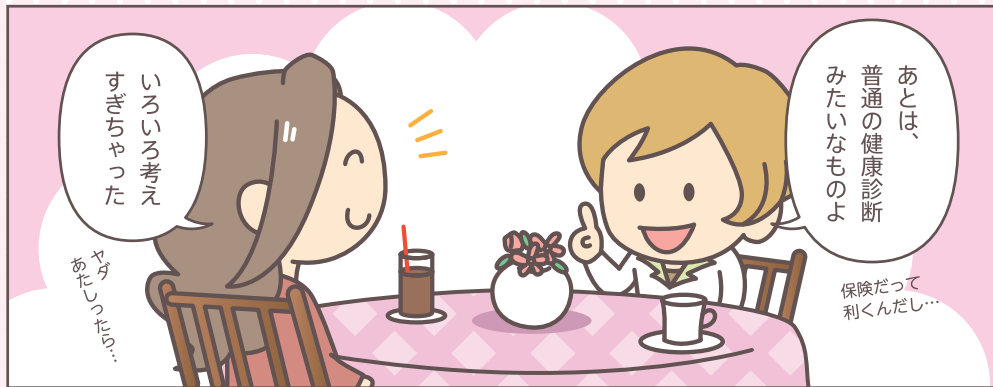
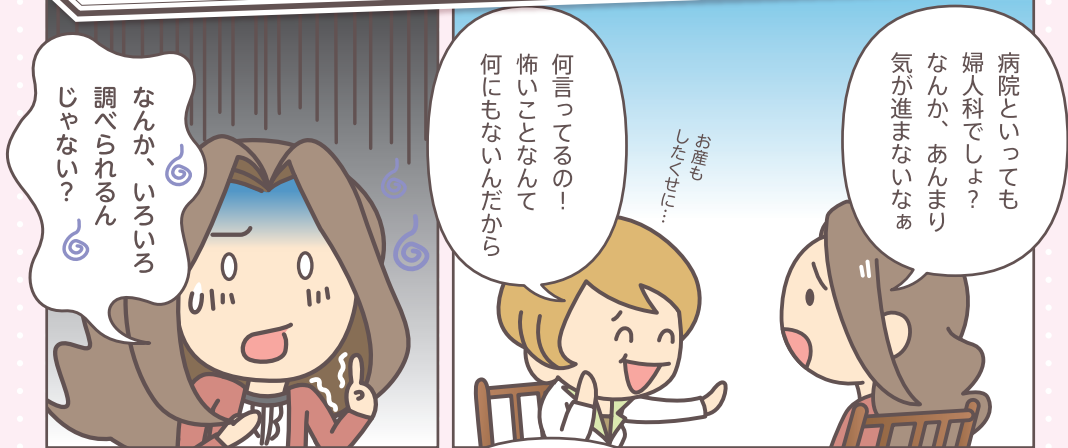
更年期症状を相談できる
病院を探します。

更年期障害のお悩みや
疑問にこたえるサイト
「エンジョイ エイジング」では、
お近くの病医院の
検索もできます。

このサイトでも
探せるのよ



「わかっていても、なんだか 婦人科って行きづらいなあ」の巻



我慢しないで!デリケートゾーンの不調 ～これってもしかして、GSM!?～

更年期障害は人によって、さまざまな症状があります。

その中の一つ、GSM (Genitourinary Syndrome of Menopause:

閉経関連泌尿生殖器症候群)をご存知でしょうか。

女性ホルモンの低下による影響はデリケートゾーンにも及びます。

下記のような症状に心当たりがあればもしかしたらGSMかもしれません。

性器(膣や外陰部)に関する症状

- **性器症状:** 膣の乾燥感・かゆみ・灼熱感、いやなおいのおりもの
- **性交関連症状:** 性交時の痛み、潤いの不足

排尿に関する症状

- **下部尿路症状:** トイレが近い、夜中に何度もトイレに行きたくて起きる、尿漏れ

GSMの症状は慢性化・進行化することで更年期女性のQOLを損ないます。
気になる症状があれば、
まずは専門医に相談してみましょう。



これからは

「婦人科のかかりつけ医を持ちましょう!」

「こんな症状で婦人科を受診してもいいのか心配」「婦人科で更年期の症状を診てもらえるとは知らなかった」という方もいらっしゃいます。女性特有の月経障害や更年期障害は婦人科の専門領域のひとつです。

ホルモンのみならず女性特有の癌や性的問題まで幅広く対応し、女性のための総合診療をモットーとしている婦人科に、もっと気軽に相談してみましょう。

「思い切って病院に行ってみる!」の巻



女性ホルモンである「エストロゲン」を補充する治療法

HRT

H hormone (ホルモン)
R replacement (補充)
T therapy (療法)



← エストロゲン(卵胞ホルモン)

← 黄体ホルモン(プロゲステロン)
※子宮を有する場合



飲み薬



貼り薬



塗り薬

検査後—。

涼子さんの場合は、ホルモン補充による治療法がいいかもしれませぬ

更年期障害の治療には、エストロゲンの補充が効果を発揮します

HRTには、いろいろな治療薬があるんですよ

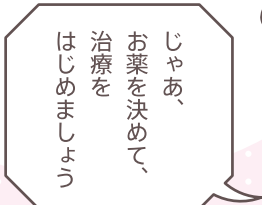
なるほど…
 こんなにあるんですね

この治療法を、一般的に「HRT」と呼んでいます



更年期
いきいき
MEMO

更年期障害の症状は、
個人によって
その重さが違います。
だから、『いつもと違う』や
『なんかおかしいな』
などと思ったら、
まずは受診する
ことが大切なんです



更年期を、いきいき前向きに過ごすために

日々の生活習慣を見直してみましょう

適度な運動は生活習慣病・骨粗鬆症・認知症の予防、ストレス解消にも役立ちます。また加齢とともに基礎代謝が低下し太りやすくなります。食生活を見直しバランスの良い食事を心がけましょう。

婦人科のかかりつけ医を持ちましょう

更年期障害にはいくつかの治療法があります。運動や休養など日常生活の改善しても症状が楽にならない場合、更年期障害やその治療法に詳しい婦人科医に相談してみましょう。

更年期障害の治療法

ホルモン 補充療法(HRT)

HRTは減少したエストロゲン(卵胞ホルモン)を補充する療法です。また、子宮を有する場合には、黄体ホルモン(プロゲステロン)と一緒に投与します。



漢方薬

東洋医学から生まれた漢方は、症状の改善によいとわれています。HRTが使用できない場合や、多彩な更年期障害の訴えを持つ場合にはまず試みられる方法です。



向精神薬

うつや不安などの精神神経症状が主たる症状の場合や、HRTが無効な場合には抗うつ薬や抗不安薬が使用されます。ほかにも、まわりの人や、専門のカウンセラーによるカウンセリングも効果的と言われています。治療を進めながら、人に話をしっかり聞いてもらうことで、からだと心のストレスを取り除いてあげましょう。



EPISODE
7

「なんだか毎日が
楽しくなってきた!」の巻

数日後—。

Cafe ☕

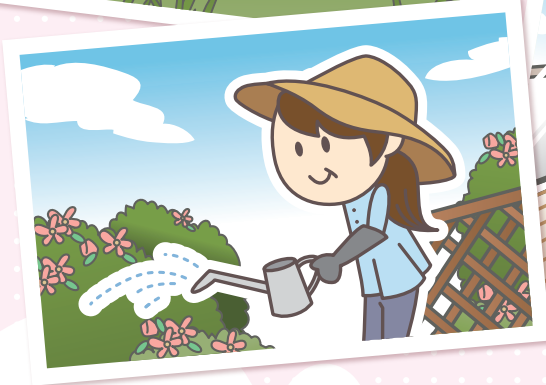
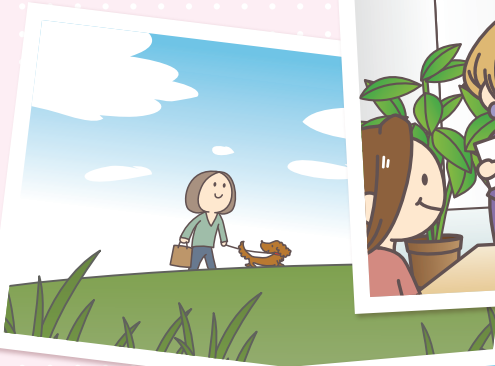
行ってよかったわ!
先生も親身になって
相談に乗ってくれるし。
わたしは、HRTで
治療をはじめたの。
けっこう合っている
みたい

病院、
行ったんでしょ?
どうだった?

病院に行ってなかったら、
まだ辛い日々を送ってた
かもしれないわ。
真弓、ありがとう

うん、なんだか
涼子、前より
いきいきしてる感じ

——そう、自分ひとりじゃないんだ。
たくさん女性の女性が同じように
乗り越えているんだ——

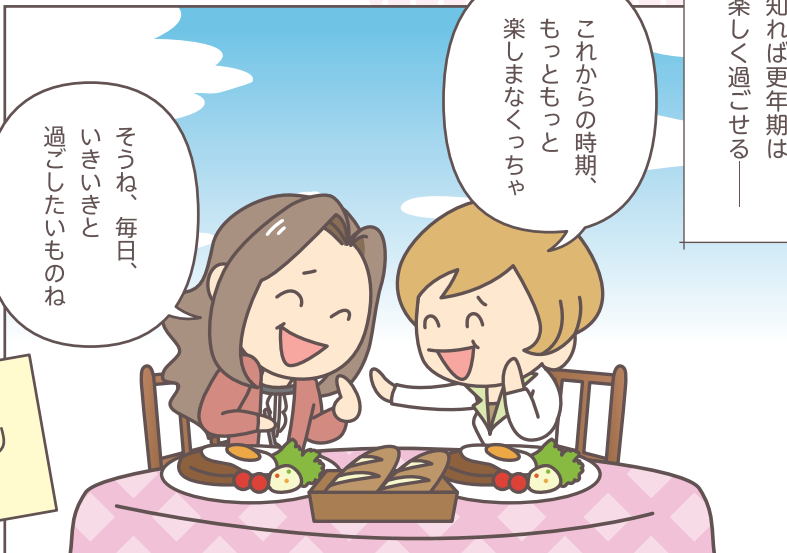


——きちんと
知れば更年期は
楽しく過ごせる——

これからの時期、
もっともっと
楽しまなくっちゃ

そうね、毎日、
いきいきと
過ごしたいものね

終わり



「実際の診療の流れを見てみる」の巻

本冊子の13ページで紹介しているホルモン補充療法（HRT）を受ける際の診察について見てみましょう。

「これって更年期障害かも？」と少しでも感じたら、お医者さんで診察を受けることをおすすめします。

STEP 1 問診

問診にてこれまでの病歴、現在のからだの状態や症状を確認します。

※問診票への記入がある場合もあります。

問診内容

- 月経の有無（周期や量、最終月経の時期など）
- 閉経からの期間
- 過去にかかったことのある病気（特に子宮や卵巣、乳房の病気）
- 生活習慣
- 現在困っている症状
- 受診している病気の有無 など。

STEP 3 薬剤を選ぶ

HRTには経口剤（飲み薬）と経皮剤（貼り薬、塗り薬）があります。それぞれ特徴があるのでお医者さんと相談して選びましょう。



STEP 2

検査

HRTを行っても問題ないか、
体調や子宮、卵巣、乳房の検査をします。

※検査の内容等は、問診の結果や患者さんの状態によって変わります。

検査内容

● 血圧、身長、体重測定

● 血液検査

※ただし、約6ヶ月以内に特定健康診査や
人間ドックにて検査済み場合は代用可。

● 子宮頸部・内膜、卵巣の検査

(超音波検査、細胞診など)

※ただし、子宮頸部細胞診は、1年以内に
行っていない場合のみ行います。

● 乳房検査(触診、マンモグラフィーなど)

● その他

・骨粗しょう症の検査(骨量測定)

・心臓の検査(心電図など)

・腹囲・甲状腺の検査

・血液の固まりやすさの検査

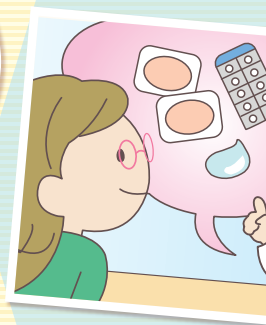
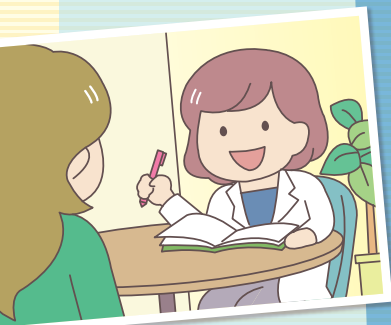
・心理テスト

※検査項目については、病医院の検査設備の有無により他の
施設で検査していただく場合や、施設の先生の治療方針等
によって追加の検査項目が生じる場合があります。

STEP 4

薬の 説明

最後に処方される薬の
服用方法等の説明を受けます。
必ず定期的に受診して、
体調に注意しながら
HRTを受けましょう。



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®

くわしくは

<https://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>



相談できる病医院の
検索もできます。



更年期障害は治療できます。お医者さんに相談しましょう。

病医院名