更年期障害には こんな症状があります。

顔がほてる

汗をかきやすい

手足の痛み

寝つきが悪い 眠りが浅い

すぐイライラ

息切れ 動悸

頭痛 めまい 吐き気

憂うつになる

腰や手足が冷えやすい

くよくよする

更年期障害による諸症状

のぼせ・冷え・ホットフラッシュ・イライラ感・不眠・頭痛めまい・生理不順・疲労・肩こり・腰痛・関節痛・うつなど。

更年期チェックシート

簡略更年期指数（SMI）で自己チェックしてみましょう。
症状の段階に応じて、自分で〇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。
どれか1つの症状でも強くてれば「強」に、〇をしてください。

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、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	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	

合計点を出し、自己判断してみましょう。 **合計点**

更年期指数の自己採点の評価法

0〜25点・・・・	異常なし。上手に更年期を過ごしています。
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・・・	更年期・閉経外来を受診しましょう。
66〜80点・・・	長期（半年以上）にわたる計画的な治療が必要でしょう。
81〜100点・・・	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要でしょう。

〒662-0863 西宮市室川町10-22
西宮渡辺病院 婦人科
【TEL】0798-74-2630

※診療時間など詳しくは中面をご確認ください。

更年期障害治療

更年期障害は治療できます。
ひとりで悩まず、お医者さんに相談を。

更年期障害に保険適用

お気軽に当院にご相談ください。

更年期障害とは

更年期になると、いろいろな不快な症状を感じるようになりますが、ほとんどの人は自分なりになんらかの対処をして、日常生活を送っています。
ただ、症状がひどかったり、いくつも重なって日常生活に支障が出る人の場合は、専門的な治療が必要になります。
このように、更年期にあらわれる諸症状が更年期症状であり、そのために正常な生活が送れなくなった状態を更年期障害と呼びます。

更年期障害の原因

女性は更年期が近づくにつれ、徐々に卵巣機能の衰えやホルモン分泌の乱れが起こり、その結果、更年期症状が現れます。

発症は、日常生活の変化がきっかけとなることがあります。若い頃は生活の変化にも上手に対応出来ていたのが、ホルモンのバランスが崩れてくるこの時期は、心身ともに不安定になるため、うまく対応することが難しくなり、更年期障害を引き起こすケースが多くみられます。

症状の出やすさには、その人の持つ性格も関係します。真面目過ぎて融通がきかない人や、何事にもネガティブ志向の人は要注意です。よき理解者に恵まれている人は、症状が出にくい傾向がありますので、普段から身近な人達と良い人間関係を築くようにこころがけましょう。

症状が気になるときは婦人科へ

「更年期」とは、閉経の前後10年間のことを示すライフステージです。「更年期障害」は、「更年期」に女性ホルモン減少が原因で起こる症状のことをいいます。

「更年期障害」は不定愁訴なので、本人がツラいと思えば治療可能です。気になる症状があるときは迷わず婦人科の医師に相談し、適切な治療を受けるようにしましょう。

更年期障害の治療法は？

更年期障害の治療法には、大きく分けて、3つあります。
この3つは、一部の漢方を除き、健康保険が適用されます。

1.ホルモン補充療法（HRT）

ホルモン補充療法（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）を一緒に投与します。
HRTは保険適用で、自己負担も少なく、更年期障害の根本的な治療法としてもっとも期待されてます。

2.漢方薬による治療

東洋医学から生まれた漢方は、症状の改善によいといわれています。
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。

3.抗うつ薬・抗不安薬などによる治療

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。

西宮渡辺脳病院に 婦人科がOPENしました！

担当医
西川 英樹　医師

【所属学会】
・日本乳がん学会　・日本乳がん検診学会
・日本女性骨盤底医学会
・日本産婦人科内視鏡学会

【資格】
・日本産科婦人科学会専門医　・母体保護法指定医　・日本産婦人科乳腺医学会認定医
・マンモグラフィ読影認定医（評価A）・日本女性医学学会専門医　・日本抗加齢医学学会専門医
・日本医師会認定産業医　・日本医師会認定健康スポーツ医　・日本性感染症学会認定医

女性に特化した医療を展開していきます！

社会医療法人　渡邊高記念会
西宮渡辺病院　婦人科　〒662-0863　西宮市室川町10-22

	月	火	水	木	金	土
午前（9時～12時）	○	○	○	○	○	○
午後（14時～17時）	○	○	○	○	○	

☎ 0798-74-2630

P 施設内駐車場完備