

## 更年期障害のヘルスケア

### ✓ 更年期障害について正しく理解しましょう

- 環境や個人によって症状が違うことを理解しましょう。
- 家族にも理解してもらいましょう。
- 家族や職場に協力してもらい、環境の改善を図りましょう。
- 治療方法や対処方法を正しく知って、自分で選択しましょう。

### ✓ 症状への対応を覚えましょう

- のぼせや発汗など ..... 原因となるものを避ける、  
衣服や環境の整備、肥満予防
- 不眠 ..... 原因の治療と生活リズムの改善
- 心理・精神症状 ..... 社会環境の見直しとストレス原因の整理、  
頑張りすぎない

### ✓ 生活習慣を見直しましょう

- 喫煙をやめましょう。
- 飲酒を控えましょう。
- バランスの良い食事内容と、  
規則的な食事を心がけましょう。
- 定期的な運動を行いましょう。



施設名

提供：サンファーマ株式会社

ディビゲル®1mgを処方された患者さんへ

## 更年期障害とつきあうために

### — 病態と治療 —



監修

東京医科歯科大学  
大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 教授

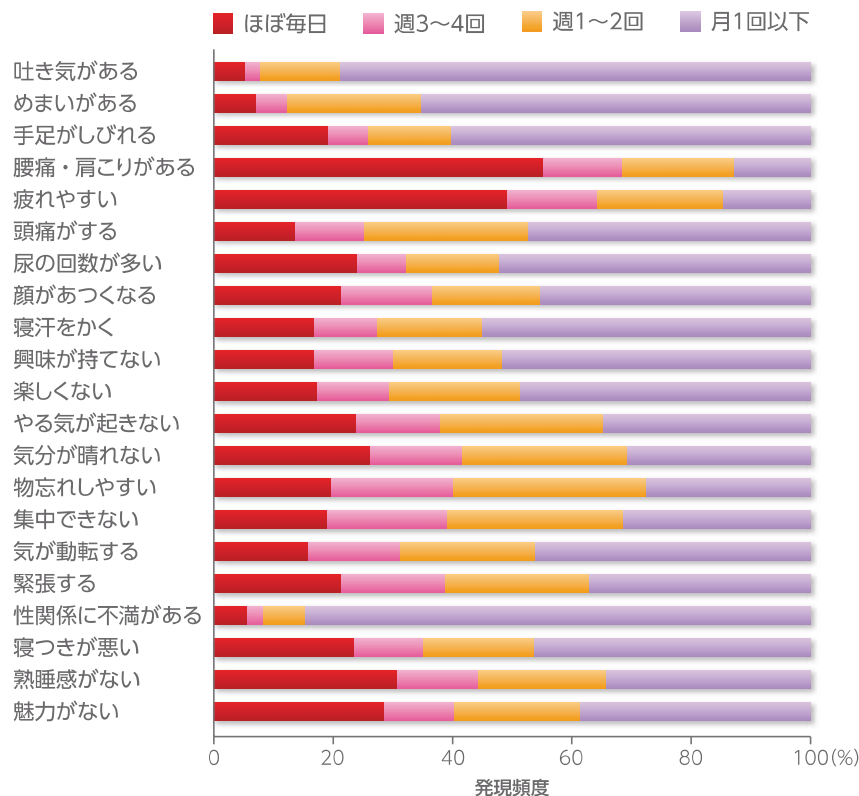
寺内 公一 先生



## 更年期障害って…何？ どんな症状があるの？

更年期（閉経の前後約5年間、一般的には45～55歳）には、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が急激に減少することなどにより、腰痛・肩こり、疲れやすさ、のぼせ、発汗異常、イライラなどのさまざまな症状があらわれます（「更年期症状」）。更年期症状のうち、日常生活に支障があるものを「更年期障害」といいます。更年期症状は人によって異なり、閉経前後で時間の経過とともにあらわれる症状が変わることもあります。

### ● 更年期外来受診者の症状発現頻度



対象：更年期外来を受診した40～59歳の日本人女性345名

※更年期症状の発現頻度は調査により多少の差があり、日本人では、腰痛・肩こりや疲れやすさなどが多くみられます。

[Terauchi M, et al : Evid Based Complement Alternat Med, 2014, Article ID 593560, 1-8, 2014]



## 更年期障害って… どのように評価するの？

更年期症状評価表は、更年期障害の診断や、治療の効果を判定するために使用しますが、患者さんにとっては、自分の症状を客観的に把握することにつながります。うつ病などとの鑑別には、各種の心理テストを併用することもあります。

### ● 日本人女性の更年期症状評価表

症 状	症状の程度		
	強	弱	無
1. 顔や上半身がほてる(熱くなる)			
2. 汗をかきやすい			
3. 夜なかなか寝付かれない			
4. 夜眠っても目をさましやすい			
5. 興奮しやすく、イライラすることが多い			
6. いつも不安感がある			
7. ささいなことが気になる			
8. くよくよし、ゆううつなことが多い			
9. 無気力で、疲れやすい			
10. 眼が疲れる			
11. ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い			
12. めまいがある			
13. 胸がどきどきする			
14. 胸がしめつけられる			
15. 頭が重かったり、頭痛がよくする			
16. 肩や首がこる			
17. 背中や腰が痛む			
18. 手足の節々(関節)の痛みがある			
19. 腰や手足が冷える			
20. 手足(指)がしびれる			
21. 最近音に敏感である			

[日本産科婦人科学会 生殖・内分泌委員会：日産婦誌, 53(5), 883-888, 2001]

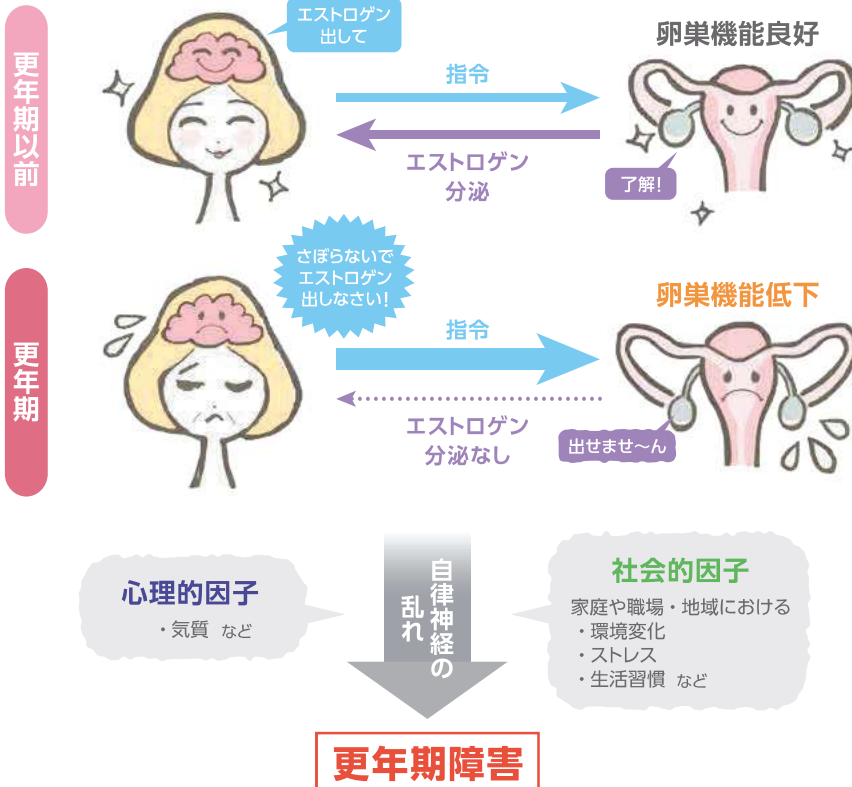


## 更年期障害って… なぜ起こるの？

更年期障害は、閉経にともない**卵巣機能が低下**し、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量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、体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、もっとエストロゲンを出すように指令しますが、卵巣からは十分なエストロゲンが分泌されないために、ホルモンバランスの乱れが生じ、自律神経の調節がうまくいかなくなります。

これに、加齢に伴う身体的変化、精神・**心理的因子**、家庭や職場・地域などの**社会的因子**が複合的に影響することで、更年期障害があらわれます。



## どんな治療法があるの？

女性ホルモン(エストロゲン)の減少を補う**ホルモン補充療法**や漢方療法などがあります。適切な薬物療法とともに心理的なアプローチや日常生活習慣の改善を図ることも大切です。

### 薬物療法



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

卵巣機能低下のために不足するエストロゲンを、お薬によって補う治療です。のぼせ、発汗などの症状や萎縮性膀胱炎など泌尿生殖器の症状の治療、エストロゲン減少により進行する骨粗しょう症等の改善が期待できます。

#### ● 漢方療法

漢方療法の基本的な考え方は、心身のバランスを整えることによりさまざまな症状を改善することです。更年期障害の原因や症状が多様であり、いろいろな要因が複合して起こることから、症状の緩和を目的に漢方療法が行われることがあります。

#### ● その他

上記以外では、症状に応じて抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬、鎮痛薬などが使用されることがあります。

### カウンセリング・心理療法



多くの場合、加齢に伴う身体的変化、精神・心理的因子、家庭や職場・地域などの社会的因子が複合的に影響することで、症状があらわれます。このため、適切な薬物療法とともに、カウンセリングや心理療法が必要になる場合があります。

### 食事療法



バランスのとれた食事をとること、野菜・果物からビタミン類を必要量摂取することが大切です。

### 運動療法



定期的な運動も大切です。運動は、ストレスの解消に効果的で、気持ちを前向きにする効果があり、生活習慣病や骨粗しょう症の予防にもなります。



## ホルモン補充療法 (HRT)とは?

HRTは、大きく2つに分けられます。

### エストロゲン 単独療法 (ET)

子宮摘出後の女性にエストロゲン製剤のみを投与する方法

### エストロゲン・黄体ホルモン 併用療法 (EPT)

子宮のある女性にエストロゲン製剤と黄体ホルモン製剤を投与する方法

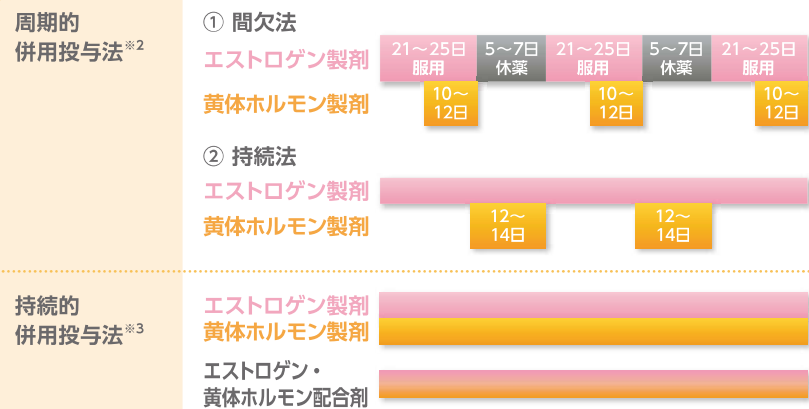
さらに、それぞれ周期的に投与する方法と持続的に投与する方法に分けられます。

## ETおよびEPTの投与方法

### ● ET<sup>\*1</sup>(子宮のない女性)



### ● EPT(子宮のある女性)



※1：黄体ホルモンによる不安や抑うつなどの問題が回避できる。

※2：定期的な出血がみられる。また、持続的投与方法に比べて大脳血流量が増加し、脳機能に好影響を与える。

※3：投与初期に不正出血がみられるが、継続することによって減少する。

[日本産科婦人科学会・日本女性医学学会、ホルモン補充療法ガイドライン 2017年度版より改変]

## HRTを受けるときの検査

HRTの開始前と治療中には、次のような検査を受けます。

### 血圧・身長・体重の 測定

血圧や肥満などの検査を行います。  
(年に1~2回)

### 血液検査

貧血の有無、肝機能、脂質、血糖値などの検査を行います。  
特定健康診査やドックにて検査済みの場合には代用可能です。  
(年に1~2回)

### 婦人科がん検診

内診、経膈超音波検査などの検査を行います。  
(年に1回)

### 乳がん検診

乳房の画像検査(マンモグラフィまたは超音波検査)を行います。  
(年に1回)

[日本産科婦人科学会・日本女性医学学会、ホルモン補充療法ガイドライン 2017年度版より抜粋]





## ホルモン補充療法には、 どのようなお薬があるの？

投与方法から、飲み薬、塗り薬(ゲル)、貼り薬(パッチ)、腔坐薬に分けられます。

### 飲み薬

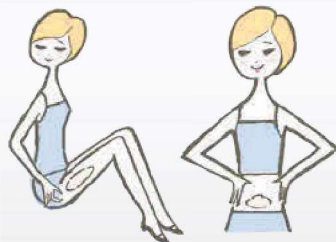
錠剤を服用します。



代表的な  
使用方法 1日1～2錠服用する。

### 塗り薬 (ゲル)

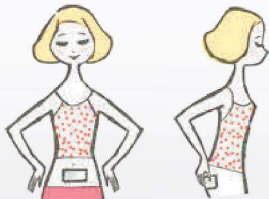
皮膚から吸収されて作用するゲル状のお薬を  
太ももまたは下腹部などに塗ります。



代表的な  
使用方法 1日1回、左右どちらかの太もも  
または下腹部などに塗る。

### 貼り薬 (パッチ)

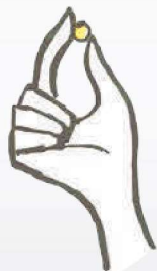
皮膚から吸収されて作用する貼り薬を  
下腹部、おしりのいずれかに貼ります。  
2～4日ごとに貼りかえます。



代表的な  
使用方法 1枚を下腹部またはおしりに貼り、  
2日ごとに貼りかえる。

### 腔坐薬<sup>\*</sup>

お薬を腔内に挿入します。



代表的な  
使用方法 1日1回、腔内に挿入する。

<sup>\*</sup>萎縮性炎症などに対する局所療法として用いられる。



## ディビゲル<sup>®</sup>1mgの 使い方って？

ディビゲル<sup>®</sup>1mgは、皮膚から吸収されて作用するゲル状のお薬です。なるべく毎日同じ時間に塗るようにしてください。

### 1 手、塗布部位を清潔にする

お薬を塗る前に手をよく洗い、お薬を塗る場所をよく拭いて、水分や汚れを十分に取り除いてください。

### 2 開封する

お薬が入っている小袋を図のように縦に持ち、切れ目に沿って完全に切り取ってください。

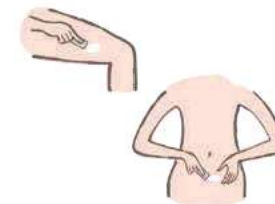
**POINT!** 開封後は速やかにお薬を塗ってください。



### 3 しぼり出す

左右どちらかの太もも、または下腹部に直接、もしくは手にしぼり出し、中のお薬を使い切ってください。

**POINT!** お薬を塗る場所は、なるべく毎日変えることをお勧めします。



### 4 塗り広げる

速やかに、400cm<sup>2</sup>程度(例20cm×20cm)に均一に塗り広げてください。

**POINT!** 十分な効果を得るために、塗り広げる面積を守ってください。

### 5 乾燥させる

塗り広げたら、こすらずに自然に乾かしてください。  
(強くこすりすぎると消しゴムのカスのようにポロポロとはがれることがあります。)

**POINT!** 乾いてから衣服を着てください。  
お薬を塗った後は手をよく洗ってください。



<sup>\*</sup>保湿クリーム、日焼け止めクリームなどはお薬を塗った場所に同時に使用しないでください。お薬が乾いた後で使用してください。



## ディビゲル®1mgを 使用するときの注意

### ⚠ 塗るときの注意

- ・キズ、湿疹・皮膚炎等(ひどい乾燥や日焼けなども含む)がある場合は、お薬がその場所に触れないように注意して塗ってください。
- ・胸、顔、外陰部や粘膜には塗らないでください。
- ・お薬を塗る場所は、なるべく毎日変えることをお勧めします。
- ・目に入らないようにしてください。目に入った場合は、すぐに流水で洗い流してください。

### ⚠ 塗った後の注意

- ・数分間乾かしてください。また塗った場所は1時間以内に洗浄しないでください。
- ・塗った直後は塗った場所を他人に触れさせないでください。
- ・このお薬はアルコールを多く含んでいるため、塗った後は十分換気を行い、お薬が乾くまで火気あるいは喫煙を避けてください。
- ・保湿クリーム、日焼け止めクリームなどはお薬を塗った場所に同時に使用しないでください。

### ⚠ 保管上の注意

- ・お子さんの手の届かないところに保管してください。
- ・捨てる際にもお子さんが誤って触れない(塗らない、口にしない)ように注意してください。
- ・車の中や直射日光のあたる場所など、高温を避けて保管してください。

### ⚠ その他の注意

- ・飲用しないでください。
- ・アルコール過敏症の方では、お薬に含まれるアルコールによって、かぶれや発疹などの過敏症状があらわれることがあるため、注意してください。

なにか異常が認められた場合にはお薬の使用を中止し、すぐかかりつけの医師にご相談ください。

その他、このお薬やホルモン補充療法に関しては、かかりつけの医師または薬剤師におたずねください。



## ディビゲル®1mgの 副作用は?

以下のような症状がみられた場合は、必ずかかりつけの医師に相談してください。また、その他の気になる症状がある場合も医師に相談してください。

- × 塗布部分の赤み、かゆみなど皮膚のトラブル
- × 子宮出血、おりもの
- × 乳房の張り、乳房痛、乳頭痛
- × 頭痛
- × 下腹部痛



次のような症状がみられる場合は、お薬の使用をやめ、すぐかかりつけの医師にご相談ください。

- × 全身のかゆみ、発疹、じんましんなど過敏症が疑われるもの
- × 足の痛み・むくみ、胸の痛み、突然の息切れ、急な視力の低下など血栓症が疑われるもの



※お薬を安全に使い続けるためにも、血液や婦人科の検査は必ず受けましょう。