

タカサニュース5月号

平成 21 年 5 月発行 第 141 号 (株)タカサ

これは更年期障害！？

女性の閉経前後は卵巣の機能が低下し、女性ホルモンであるエストロゲンが減少するため自律神経が乱れ、下表に記した症状が出る場合があります。今回は、更年期障害の簡単な自己評価ができる“チェック表”を紹介します。

症状	強	中	弱	無
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、眩暈、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計				

【注意点】

全ての症状を更年期によるものと決め付けてしまうのは危険です。別の病気が隠れているかもしれませんので、自己診断せず、医師に相談しましょう。

【0～25点】問題なし 【26～50点】食事、運動に気をつけ無理をしない 【51～65点】病院を受診したほうが良い
【66～80点】長期にわたる計画的な治療が必要 【81～100点】各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要

簡略更年期指数（小山高男監修）より

治療法

西洋医学

減った女性ホルモンであるエストロゲンを補充する原因療法や、各症状に合わせた対症療法（イライラを抑える・骨を強くする・コレステロールを下げるなど・・・）を行います。

漢方医学

漢方薬は体のもとも持っている『自然治癒力』を高め、体を整えることを基本にしています。更年期障害は老化の自然な現象のため、全身の状態を正すことで困った症状を軽減し、体が慣れるまで待ちます。

何科に受診すればよいでしょう？

女性ホルモンに関係する疾患なので『婦人科』への受診が基本ですが、症状が様々で自分では判断しづらい場合は『内科』『整形外科』『精神科』など症状にあった専門医に診てもらう方法もあります。

また最近では男性と女性ではかかりやすい病気が違うということで、性差に配慮した医療（性差医療）が必要とされ、心身ともに総合的に診てもらえる『女性外来』も増えて来ています。

更年期障害は女性ホルモンの低下が原因です。大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをしてくれます。普段の食事からでは不足しがちの方にはサプリメントもお勧めです。



今月の
おすすめ



DHC 大豆イソフラボン
20日分
777円(税込み)



ネイチャーメイド
大豆イソフラボン
60粒
1764円(税込み)

当薬局に
お問い合わせ下さい。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤（全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。）

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>