



更年期障害

これくらいの症状なら…と我慢していませんか？

ホルモン補充療法をすると、ほてりやイライラ感だけでなく、骨粗鬆症や将来の骨折・心筋梗塞・脳梗塞を予防してくれることがわかっています
更年期障害の症状は300種類以上
気になる症状があれば受診をしてみましょう

ホルモン補充療法はコラーゲンの生成を促し、お肌のしわやたるみの改善、水分保持をしてうるおいキープ作用があります

皮膚の
コラーゲンの減少
うるおいの低下



産・外陰の
萎縮や
性交痛



局所の症状は局所へのホルモン治療が有効で、かつ全身への副作用がありません
意外に多い症状です
悩んでいるときは、産婦人科を受診してみましょう

ホルモン補充療法がおすすめです
抗うつ薬も効きます

のぼせ
ほてり
発汗



エストロゲンは骨吸収を抑制し、骨量を増加させる作用に加え、なんと歯も強くする報告もあります

骨粗しょう症



更年期障害の症状

ホルモン補充療法を閉経後5年から10年行くと、大腿骨頸部骨折による寝たきりを30%から50%減少させることが出来ると試算されています

めまい

めまいには加味逍遙散のほうがホルモン補充療法より効果があります

気分の
落ち込み



関節痛



ホルモン補充療法には関節保護作用、運動機能改善作用、姿勢バランスの改善作用があります

脂質異常症
動脈硬化



加味逍遙散も効くけれど、更年期障害ならホルモン補充療法がおすすめ
気分の落ち込みだけでなく、気分の波や集中力まで改善してくれます

ホルモン補充療法を閉経後10年未満もしくは60歳未満で開始した場合は心筋梗塞の・脳梗塞の発症リスクが減少します

60歳以上でホルモン補充治療を始めたい時は医師と相談しましょう

ホルモン補充療法を求めている方へ
ホルモン補充療法の正しい理解をすすめるために
ホルモン補充療法ガイドラインより
一般社団法人 日本女性医学学会

もっと知りたい方は
日本女性医学学会の
ガイドブックをチェック！

HRTによる乳がん発症リスクは案外低くて、アルコール摂取・喫煙・肥満と同等かそれ以下であることがわかっているよ

ホルモン補充療法は保険適用で
月1,000～2,500円程度
副作用などがなければずっと続けていいよ



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

