



# エストラーナ®の使い方

①

この薬は皮膚から吸収される更年期障害の薬です。  
あらかじめ貼る場所をよく拭いて、  
水分や汗を十分に取り除いてください。  
また、この薬は2日に1回貼りかえてください。

医師の指示に従って  
使用してください。

この薬は貼り薬です。袋の中に薬が1枚ずつ入っています。

1



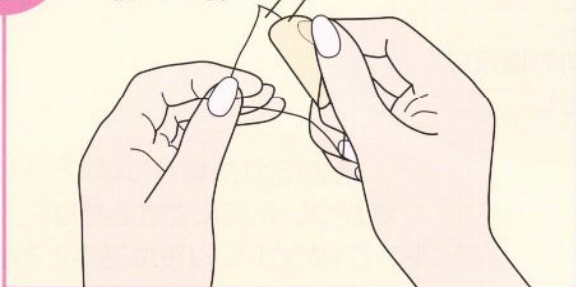
## 薬剤を取り出す

切り込み線に沿って、薬袋を手で開封し、薬剤を取りだします。

❶ 中の薬にキズをつけるので、ハサミは使用しないでください。

2

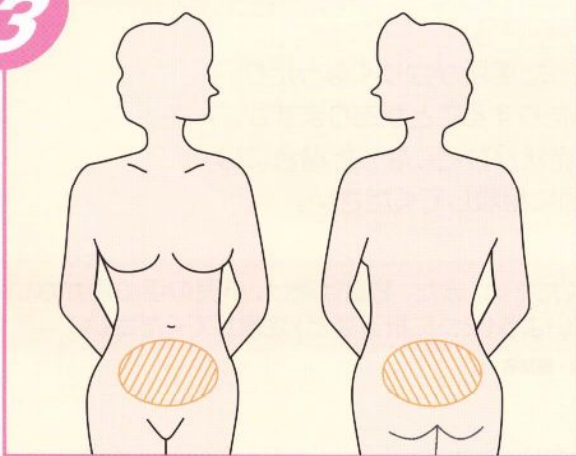
透明な台紙  
(捨てる方) 薬 (肌色)



## 台紙から薬剤をはがす

薬には透明なかたい台紙が付いていますので、貼る前にこの台紙を取りはずします。丸いほうが薬剤です。

3



## 体に貼り、押さえる

薬を下腹部または臀部のいずれかに1枚貼り、薬のフチが浮かないよう手のひら全体でしっかりと押えてください。

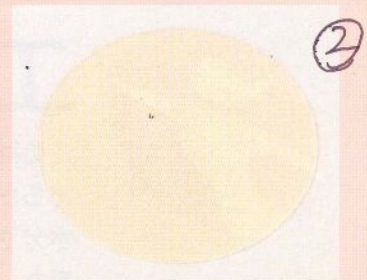
- ❶ ベルトなどがあたる場所は避けてください。
- ❷ 胸部には貼らないでください。
- ❸ 傷や皮膚病のある場所には貼らないでください。



# エストラーナ<sup>®</sup> 使用時の注意

この薬は2日に1回  
貼りかえてください。

入浴時は貼ったまま  
お入り下さい。  
※一度はがすと粘着性が落ちます。



実物大

薬を貼ったまま入浴できますが、  
上から強く洗ったり、こすったり  
しないでください。

お風呂からあがってすぐは  
汗などではがれやすいので、  
貼るのを避けてください。



新しい薬に  
貼りかえるときは、別の場所に  
貼ってください。

貼り忘れた場合には  
気がついた時にできるだけ  
早く貼ってください。以後は通常どおりに  
使用してください。

薬を貼った場所がかゆくなったり  
赤くなったりすることがありますが、  
これらの症状がひどくなった場合には  
医師に相談してください。



薬は使用するまで袋を開けず、開封後は速やかに貼ってください。また、高温は避け、小児の手の届かないところに保管してください。捨てる際にも子供が誤って貼らないよう(2つに折るなど)注意してください。

**何か異常が認められた場合には、  
薬の使用を中止し、  
すぐに医師にご相談ください。**

病・医院名

この薬およびホルモン補充療法に関するお問い合わせは、  
担当の医師または薬剤師におたずねください。





美しく年齢を重ねる

# 知っていますか ホルモン補充療法 (HRT)

## ホルモン補充療法ってなあに？

女性が更年期（個人差はあるが、閉経をはさんだ前後約10年間）を迎えると、こころとからだに大きな変化が起きるいわゆる「更年期障害」と呼ばれるようなさまざまな症状が表れてきます。これらの症状は、エストロゲンという女性ホルモンが急激に減少し、ホルモンのバランスがくずれることから起こります。

ホルモン補充療法（Hormone Replacement Therapy:HRT）とは女性のからだを支えているホルモンの分泌を補うことで、身体的・精神的な症状を改善する治療法のことです。

## ●ホルモン補充療法で改善されるおもな症状

### さまざまな不定愁訴

のぼせ、ほてり、発汗や動悸などの不定愁訴は、更年期を迎えた多くの女性が訴える症状ですが、ホルモン補充療法はバランスのくずれた心身の不調を整え、症状をやわらげます。

### 骨粗鬆症

エストロゲンは骨の新陳代謝と深く関わっているのを骨を丈夫にし、骨の破壊を防ぐことができます。

### 高脂血症

脂質代謝の調整をうまく機能させるエストロゲンは、動脈硬化を抑える役目の善玉コレステロール（HDL）を増やし、悪玉コレステロール（LDL）を減らす働きをしてくれます。



### こころ

憂うつになったり、怒りっぽくなったりイライラしたりする……。こんな症状もホルモンのバランスに関係があり、ホルモンの補充により症状が緩和できます。

### 泌尿器

閉経した後の、萎縮性膀胱炎、頻尿、尿失禁などの症状も改善してくれます。

### 性機能障害

性交時の痛み、窮屈感、乾燥感は、エストロゲンを補充することによって膣の潤いが増し、痛みなどが改善されます。

## ホルモン補充療法はいつから始められるのか？

更年期に伴う不定愁訴など少しでも気になる症状がある人は、健康なからだこころを保つためにも、一度、医師の診断を受けましょう。

また、閉経前であっても卵巣機能の改善が認められない人や更年期を過ぎた人でも、この療法はさまざまな点において病気の予防や改善にも役立ちますので専門の医師に相談しましょう。



■もっと知りたい方は、久光製薬のホームページ「いきいきひろば」をご覧ください。

アドレス <http://www.hisamitsu.co.jp>

■監修：野末 悦子（コスモス女性クリニック院長）



# “ホルモン補充療法” Q&A

## Q1 HRTを始めたら、出血があるのですが大丈夫でしょうか？

**A** HRTはほとんどの場合エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）を併用します。月経はこの2種類のホルモンの増減により起きますが、ホルモン補充療法により閉経後でも出血がおこることがあります。この出血は病気の症状で起きる不正出血とは違う出血なので心配はありませんが、長く続く場合は検査が必要です。ホルモン投与の方法を加減しながら療法を続行していくと、出血をなくすこともできます。

## Q2 HRTを始めたら、乳房がはるのですが、大丈夫でしょうか？

**A** 通常、ホルモン補充療法の開始直後に起こりますが、しばらくすると軽くなることが多い症状です。これら乳房や下腹部のはりや出血といった症状はホルモンによる作用なので起こっても心配なものですが、もし不安であれば、ホルモンの量などを調整していくと解消される場合もあるので医師に相談してみましょう。

## Q3 HRTを始めたら、吐き気をおぼえるのですが大丈夫でしょうか？

**A** 吐き気が特に強い場合は食後に服用するか、あるいは薬の種類や量を減らすことによって軽減されますが、強い場合はパッチ状の貼付薬に変更する方法もあります。

## Q4 HRTは、がん（乳がん、子宮体がん等）になりやすいと聞きましたが？

**A** エストロゲンを単独で投与した場合は、子宮体がんの発生率が増加する事がわかっています。しかし、現在おこなわれているホルモン補充療法は、エストロゲンとプロゲステロンを併用しているため、がんに進むことがむしろ少なくなっています。乳がんについては、HRTを5年以上継続した人は使用しなかった人に比べ若干増えるといわれていますが、乳がんによる死亡率は逆に低下しています。早期に発見された乳がんは治癒率がとても高い「治るがん」です。今、日本人女性の乳がんは増加の傾向を示していますからHRTに関係なくすべての日本人女性に共通な問題です。日頃から自分の乳房に関心を持ち、最低でも月に一度は自己検診、年に一度の医療機関による画像診断（マンモグラフィー等）を受診するよう心がけることが大切です。



## Q5 HRTは飲み薬だけではないと聞いたことがありますけど、どんな種類があるのですか？

**A** エストロゲンとプロゲステロンを経口薬として服用する方法以外に、皮膚に貼って経皮投与する、パッチ状の貼付薬もあります。貼付薬は投与量も少なくて済み、皮膚から直接血流に吸収されるため、胃腸や肝臓に負担をかけないことが利点です。



### ※注意

ホルモン補充療法を始めると、始める前にはなかった、さまざまな症状があらわれることがあります。自分で判断せず、ホームドクターである医師に相談し、指示に従い自分の健康を管理しましょう。