



更年期障害 賢く選ぶ治療法

～ホルモン補充療法と漢方薬～

ALSOX ホール

広島県立文化芸術ホール
(広島市)





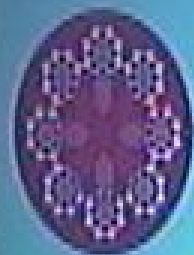
女性のための
健康フォーラム



女性のための健康フォーラム

司会
好本 恵さん





女性のための
健康フォーラム







女優
矢沢 心さん(26)



歌手
中尾三工さん(61)



県立広島病院 院長
大濱 紘三さん



広島国際大学 教授
広島大学病院 臨床教授
中島正光さん



今年 広島大学病院に開設された漢方外来を担当

更年期障害の症状例

身体症状

のぼせ 発汗 冷え とうき
肩こり 腰痛 頭痛 めまい
関節痛 吐き気 疲れやすい

精神症状

落ち込み 憂うつ イライラ 不安
やる気が出ない 集中力や思考力の低下 不眠

更年期障害の3つの原因

女性ホルモンの減少

ストレス

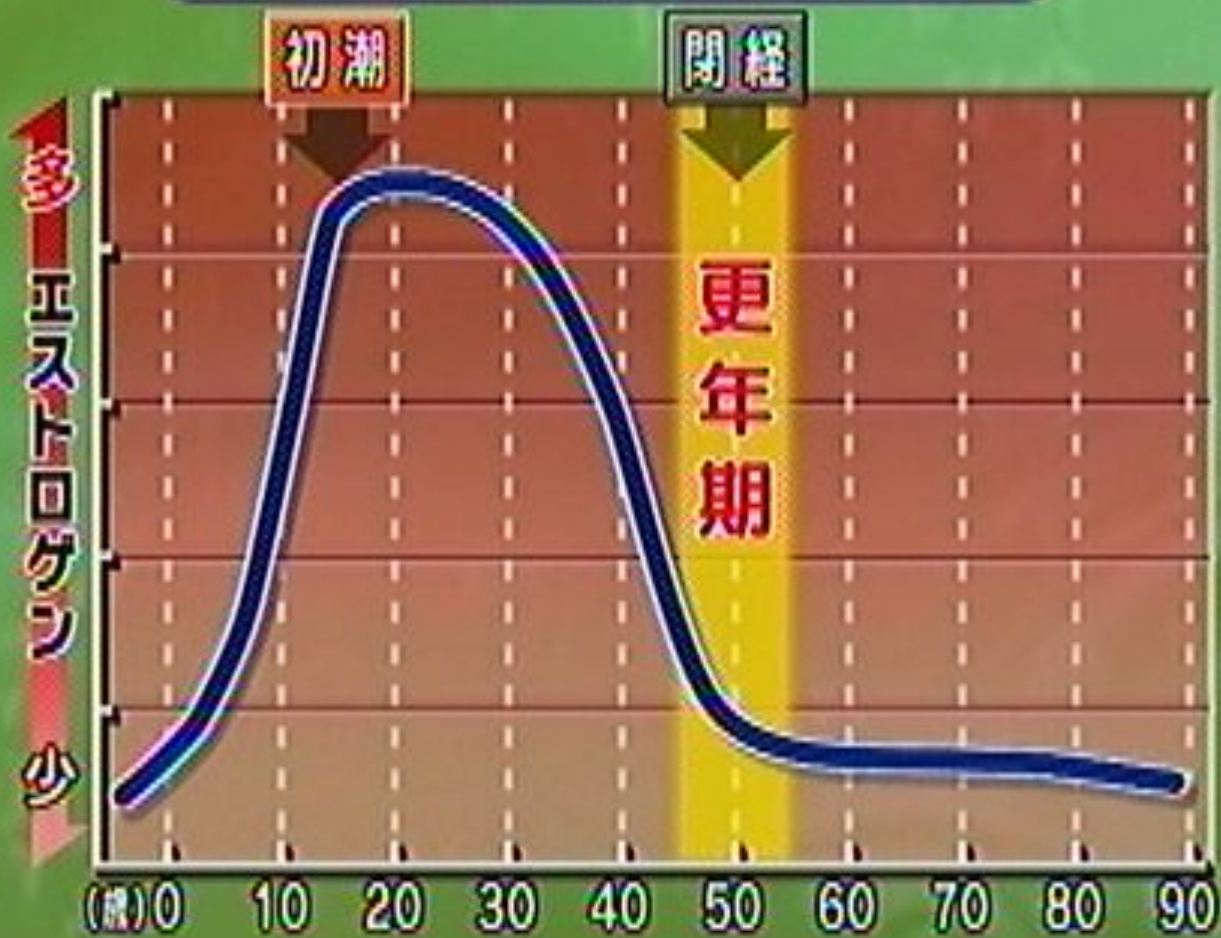
性格



女性ホルモンは
なぜ減少するか

老化による卵子の減少 → 女性ホルモンの減少 → 閉経

エストロゲン分泌の変化





エストロゲンが30ピコグラム以下になると閉経



エストロゲンの減少 → 更年期障害

エストロゲン
減少の影響

● 体温調節ができなくなる

エストロゲン
減少の影響

● うつの症状が出る

エストロゲン
減少の影響

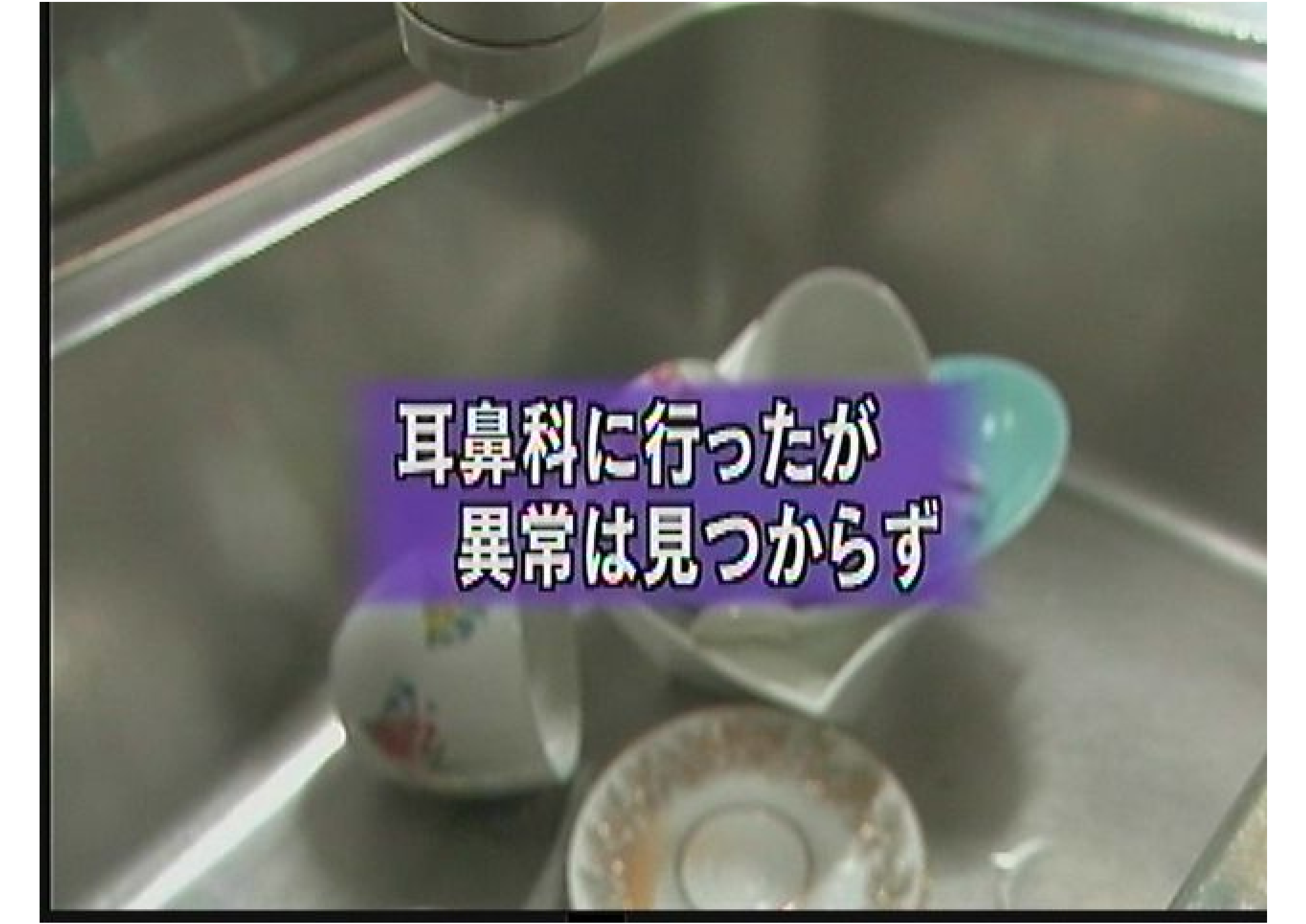
◎ 骨量が減る ⇒ 骨粗しょう症を招くおそれ

エストロゲン
減少の影響


◎悪玉コレステロールの量が増える



気づきにくい
更年期障害



耳鼻科に行ったが
異常は見つからず

A middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a white lab coat, is speaking. He is in a laboratory or clinical setting, with a sink and various equipment visible in the background. A camera lens is visible on the left side of the frame. The text overlay identifies him as a gynecologist.

産婦人科医
真田光博さん




女性ホルモンの量が少なかった

更年期の症状チェック

症状	症状の程度				点数
	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 とうきがする	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 イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり 憂うつになる	7	5	3	0	
8 頭痛 めまい 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					点

更年期指数(小笠原夫)を改定



0~25点 異常なし

26~50点 食事・運動に注意

51点以上 医療機関を受診して相談

西洋医学の
診断方法

血液検査でエストロゲンの量をはかる



漢方医学の
診断



漢方医学の
診断



漢方医学の
診断

漢方医学の
診断

望診

表情や体格 舌などを診る

漢方医学の
診断

舌の診察は、漢方医学の重要な診断法の一つである。舌の色、形、苔の有無、舌の動きなどから、体内の気血の状態や病の進捗を判断することができる。舌の診察は、脈診と合わせて、漢方医学の診断の重要な要素となっている。



漢方医学の
診断



漢方医学の
診断

おん しん
聞診

声の調子や呼吸音などを診る

漢方医学の
診断

もん じん
問診

問答によって診察する

漢方医学の
診断

切診

直接体に触れて診察する

漢方医学の
診断



漢方医学の
診断



漢方医学の
診断



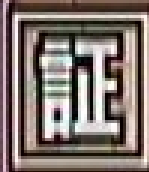
A panel of five speakers seated at a long table on a stage. Each speaker has a nameplate and a microphone. The table is decorated with circular floral motifs. The speakers are dressed in formal attire, including a white lab coat and a red jacket. The stage is decorated with large floral arrangements on either side of the panel.



漢方医学の
診断

心

江尾 中



虚

- やせている
- 体力が低下
- 胃腸が弱い

実

- 体格がよい
- 体力が充実
- 胃腸が丈夫

「虚実」の症状チェック

体格	がっしりして筋力がある	+1点
	やせていて筋力がない	-1点
声	大きくて太い	+1点
	小さくて細い	-1点
肌	色つやが良い	+1点
	色つやが悪い	-1点
胃腸	丈夫	+1点
	弱い	-1点

※どちらでもない場合は0点 (慶応義塾大学客員教授 秋篠野生 作成)

結果

-4~-2点 ……虚証

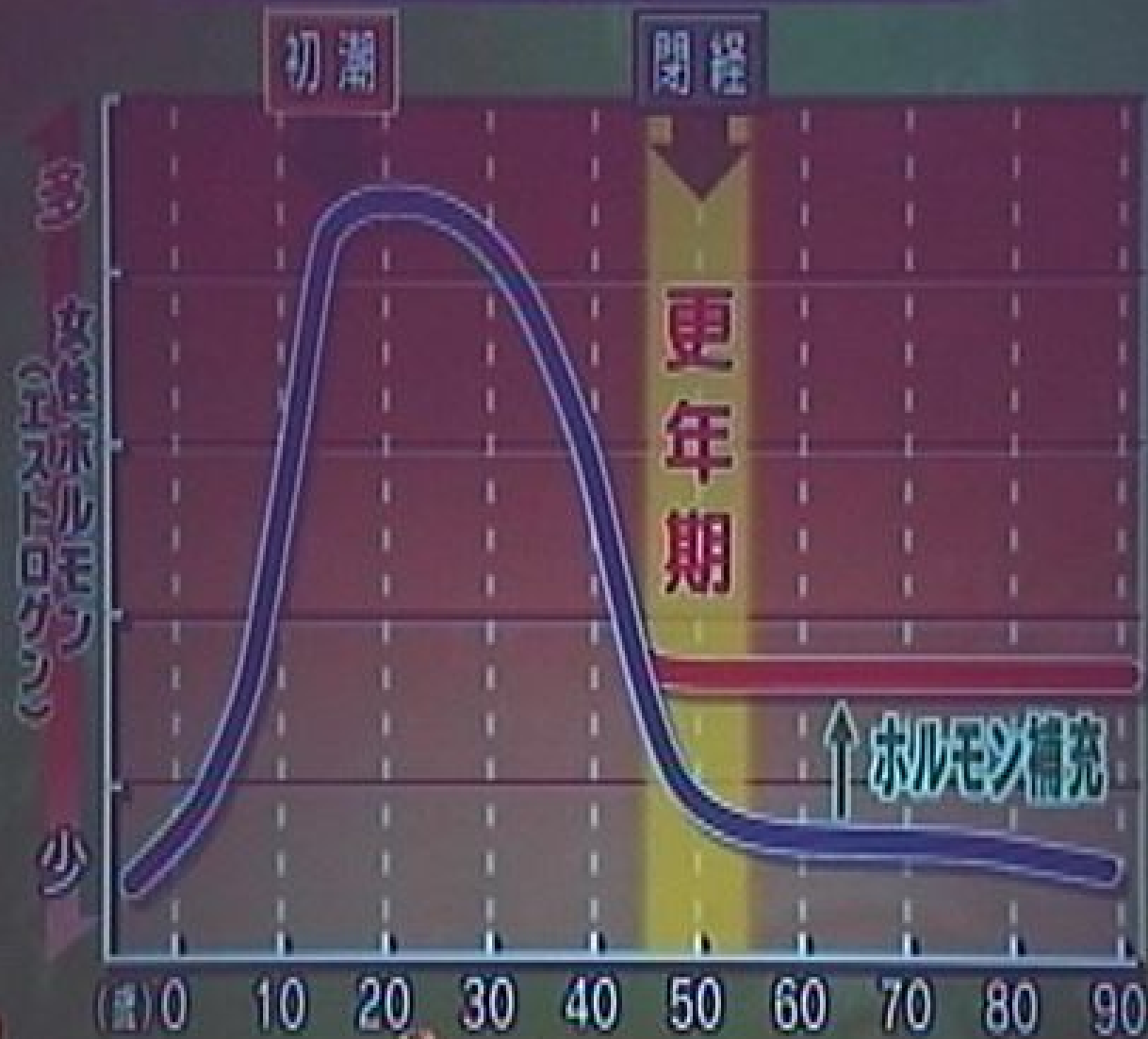
-1~+1点 ……中間証

+2~+4点 ……実証



漢方はオーダーメイド医療

女性ホルモン分泌の変化



ホルモン補充療法

プロゲステロン(女性ホルモンの一つ)

ホルモン補充療法

エストロゲンと
プロゲステロンの併用 → 子宮体がんを予防



ホルモン補充療法

子宮体がん

乳がん

ホルモン補充療法

静脈血栓症



注意が必要な人

- ① 動脈硬化
- ① 子宮筋腫^{しゅ}
- ① 胆石
- ① 糖尿病
- ① 子宮内膜症
- ① 肥満
- ① 肝機能障害
- ① 乳腺症^{せん}
- ① 喫煙者
- ① 高血圧





漢方薬による治療

- 血管運動神経症状
- 精神神経症状

漢方薬による治療

同じ症状でも人によって薬が変わる



とうきしゃくやくざん
当帰芍薬散



けい し ぶくりょうがん
桂枝茯苓丸



各生薬の代表的作用

せんきゅう
川芎

そうじゆつ
蒼朮

たくしゃ
沢瀉

とうき
当归

ふくりょう
茯苓

しゃくやく
芍薬



しゃくやく
芍薬



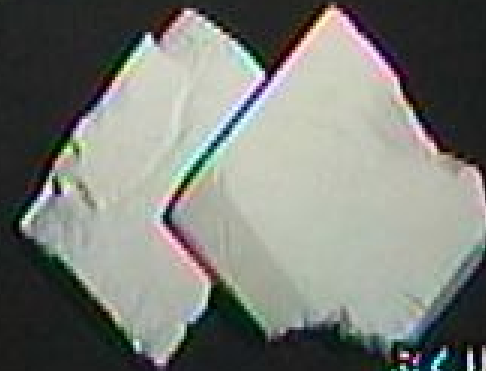
ほたんび
牡丹皮



けいひ
桂皮



とうにん
桃仁



ふくりょう
茯苓



とうきやくやくばん
当帰芍薬散
(虚証)

けいしやくやくばん
桂枝茯苓丸
(中間証~実証)

漢方薬による治療

当帰芍薬散

桂枝茯苓丸



漢方薬による治療

かみしょうようさん
加味逍遙散



生活習慣の改善

● 軽い運動



生活習慣の改善

軽い運動

- ウォーキングや水泳など

ストレスの軽減

- 趣味 仲間との交流 夫とのコミュニケーションなど

バランスの良い食事

- 糖質・脂質を控える
- カルシウムをとる



生活習慣の改善

● 趣味を持つ

生活習慣の改善

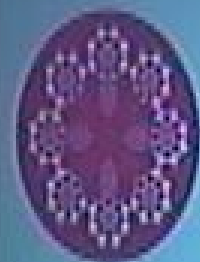
● バランスのよい食事

生活習慣の改善

体を冷やす食べ物

柿 すいか なす





女性のための 健康フォーラム



