

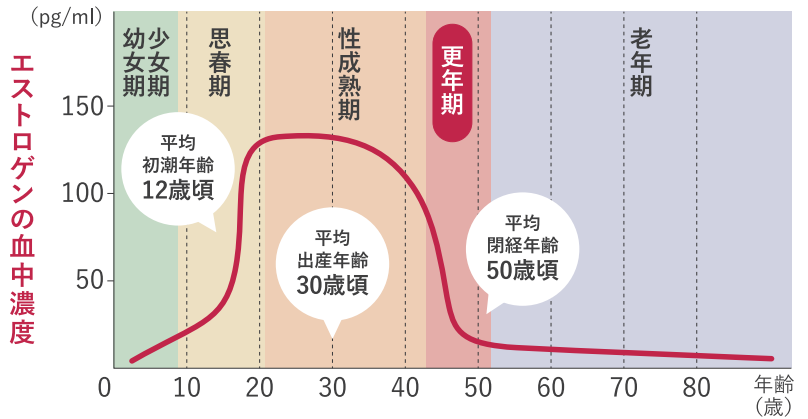


更年期ドック解説シート

こちらのシートは「更年期ドック」を追加いただいた方や該当する検査項目をご受診いただいた方に同封しております。
「結果報告書の見方について」と合わせてご覧ください。

更年期とは？

閉経前後の10年間は「更年期」と呼ばれ、誰にでも訪れるものです。この時期は女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に減ることによって心と体、ともに体調を崩しやすい時期です。この時期の多種多様な症状を「更年期症状」といい、その中でも生活に支障があるものを「更年期障害」といいます。



主な症状と原因

ホルモンバランスの乱れによる自律神経の乱れに加え、加齢に伴う身体的変化や心理的因子、家庭や職場などの社会的因子が複雑に影響することで、心と体に様々な症状が現れます。

血管の拡張・放熱に関係する症状	身体症状	精神症状
<ul style="list-style-type: none">● ホットフラッシュ<ul style="list-style-type: none">— ほてり— のぼせ— 発汗 など	<ul style="list-style-type: none">● めまい● 動悸● 頭痛● 肩こり● 冷え● 関節の痛み● 腰や背中への痛み● しびれ● 疲れやすさ● 胸が締め付けられるような感じ など	<ul style="list-style-type: none">● 気分の落ち込み● 意欲の低下● イライラ● 情緒不安定● 不眠 など

更年期症状のセルフチェック

ご自身の体の状態の確認や症状の変化、外来受診の目安としてご活用ください。

症状	強	中	弱	無	点数
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 寝付きが悪い、または眠りが浅い	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、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					

合計点の評価

0~25点

上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26~50点

食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51~65点

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66~80点

長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

81~100点

各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

更年期ドックについて

検査を勧める理由

エストロゲンの急激な低下に伴い、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病や骨粗しょう症などのリスクが高まります。また、更年期症状とよく似た症状がみられる他の病気の可能性も否定できません。自己判断せず医療機関で正しく判断してもらうとともに、健康管理の意識を持ち定期的な健康診断を受けご自身の体の状態を知っておくことも大切です。

更年期に高まる健康リスク







- 心・血管疾患のリスクの増加
- 脂質代謝異常
(コレステロール・中性脂肪の増加)
- 骨量の減少

更年期症状と間違えやすい病気

汗が止まらない、やせる	↔	甲状腺機能亢進症(バセドウ病など)
だるい、冷え、無気力、薄毛、太る	↔	甲状腺機能低下症(橋本病など)
不正出血	↔	子宮体がん
動悸	↔	甲状腺機能亢進症、貧血、心臓の病気
めまい	↔	メニエール病、脳の病気
関節の痛み、腫れ	↔	関節リウマチ、シェーグレン症候群

検査結果の見方・解説

検査項目の中でも更年期の視点で一部の項目を解説します。その他の項目は「結果報告書の見方について」に詳しく記載しておりますのであわせてご覧ください。

 女性ホルモン検査	卵巣機能が低下してくると、卵巣から分泌される女性ホルモンの一種であるエストラジオール(E2)が低下し、脳の下垂体から分泌される卵巣刺激ホルモン(FSH)が増加していきます。閉経は1年以上月経がないことで診断されますが、ホルモン値としては「FSH \geq 40mIU/ml、E2 \leq 20pg/ml」が閉経の指標とされています。このE2、FSH以外のホルモン値も卵巣機能低下に伴い変化がみられます。 ホルモン値は変動を繰り返しながら閉経に向かうため、再検査した時に数値が変わることもあります。あくまでも現在の状態として、参考にしてください。
 甲状腺ホルモン検査	TSHが高値(FT3、FT4低値)の場合には甲状腺機能低下症が考えられ、倦怠感や気分の落ち込み、皮膚の乾燥などの症状がみられることがあります。また、TSHが低値(FT3、FT4高値)の場合には甲状腺機能亢進症が考えられ、動悸や発汗、イライラなどの症状がみられることがあります。
 骨密度検査	女性ホルモンは、骨吸収をゆるやかにして骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。このため、女性は女性ホルモンが低下する閉経期から急激に骨密度が低下していきます。バランスの良い食事と適度な運動、日光浴を心がけましょう。また、更年期には、今回の検査結果が正常であっても2年に1度は骨密度検査を受けることを、YAM(若年成人の平均骨密度)値が70~80%という低めの値が出た場合は、毎年検査を受けることをおすすめします。YAM値が70%未満の場合にはお近くの整形外科をご受診ください。
 骨代謝マーカー検査	ビタミンDは小腸や肝臓でのカルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促進します。そのため、ビタミンD不足が長く続くと骨密度の低下につながります。日本人の8割はビタミンD不足の状態といわれており、骨粗鬆症予防の観点からもビタミンD値を把握することが重要です。 ただし、肝硬変症や腎臓病をお持ちの方は、測定につきましては主治医にご確認ください。また、ビタミンDは過剰状態になるとビタミンD中毒を起こす可能性があります。食事等から摂取する場合は過剰症の危険はありません。
 膠原病検査	更年期にエストロゲンの分泌が不安定になると、関節の柔軟性が徐々に失われ、手足のこわばりや関節痛として症状が現れます。一方、膠原病の一種である関節リウマチは自己免疫異常による疾患です。原因も治療法も異なるため、疾患の鑑別が必要です。各項目の詳細な解説は「結果報告書の見方について」をご覧ください。
 生活習慣病リスク検査	エストロゲンは動脈硬化、脂質代謝の異常、内臓脂肪の蓄積などを抑え込む作用があるため、その分泌量が減少すると、一気に体の中で生活習慣病につながる変化が起き始めます。特に以下の項目については、定期的な健診でチェックしましょう。詳しくは「結果報告書の見方について」をご覧ください。 生活習慣病リスク検査に含まれる検査項目：血圧、脂質代謝、糖代謝、腎機能、肝臓・胆嚢機能

更年期との向き合い方

生活習慣を整える

栄養バランスや運動、良質な睡眠、心身のリラックス、規則的な生活リズムに整えるなど、健康的な生活習慣は更年期症状の予防や緩和に効果的です。



医療を活用する

更年期障害の治療には、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（HRT）や、様々な症状の緩和を目的とした漢方療法があります。



アフターフォローのご案内

クレアージュ東京 レディースドッククリニックでは、婦人科外来を併設しております。

更年期症状のご相談に加え、「ホルモン補充療法」や「漢方療法」などによる治療も可能です。

今回の検査結果をご確認のうえ、結果についての詳しい説明をご希望される場合や、気になる症状がございましたら当院の婦人科外来をご受診ください。

治療方法の例 紹介

ホルモン補充療法

内服薬と経皮薬（貼り薬・塗り薬）からお選びいただけます。

効果：ほてり（ホットフラッシュ）、のぼせ、汗をかきやすい、息切れ、動悸などの更年期症状の緩和

漢方療法

更年期症状に合わせた漢方を処方いたします。

効果：イライラ、不眠、のぼせ、発汗、肩こり、めまい、頭痛、疲れやすい、動悸などの更年期症状の緩和

電話でのご予約方法

婦人科外来専用窓口

TEL: 0120-735-705

（火曜日～土曜日、14時～15時）

WEBでのご予約方法

右のQRコードを読み取り後、

簡易婦人科問診にご回答をお願いいたします。

その後、担当者からご連絡させていただきます。



● 診療時間：火曜日～金曜日、14時～15時 ※診察は事前予約制のため必ず事前にご予約ください。

その他のお問い合わせは **クレアージュ東京** までご連絡くださいませ。

0120-815-835 受付日：火～土曜日（8:30～16:00）※日・月曜定休

CREAGE
TOKYO
レディースドッククリニック