

2026年6月20日 第340回 札幌市医師会
家庭医学講座 講演①

その不調、我慢していませんか？ ～月経・PMS・更年期や更年期の 正しい知識と対処法～

NTT東日本札幌病院 産婦人科 寺本瑞絵

女性のライフスタイルの変化

昔の女性の一生

月経の回数 **約50回**

妊娠出産回数 **約5回と多産**

初潮
14~15歳

出産
5~6人

閉経
40代

人生50年



女性のライフスタイルの変化

現在の女性の一生

月経の回数 **約450回**

妊娠出産回数 **1.15回**

環境要因の変化 2人に1人が“がん”にかかる時代

高血圧
骨粗鬆症
認知症
寝たきり

初潮
11~12歳

出産
1~2人

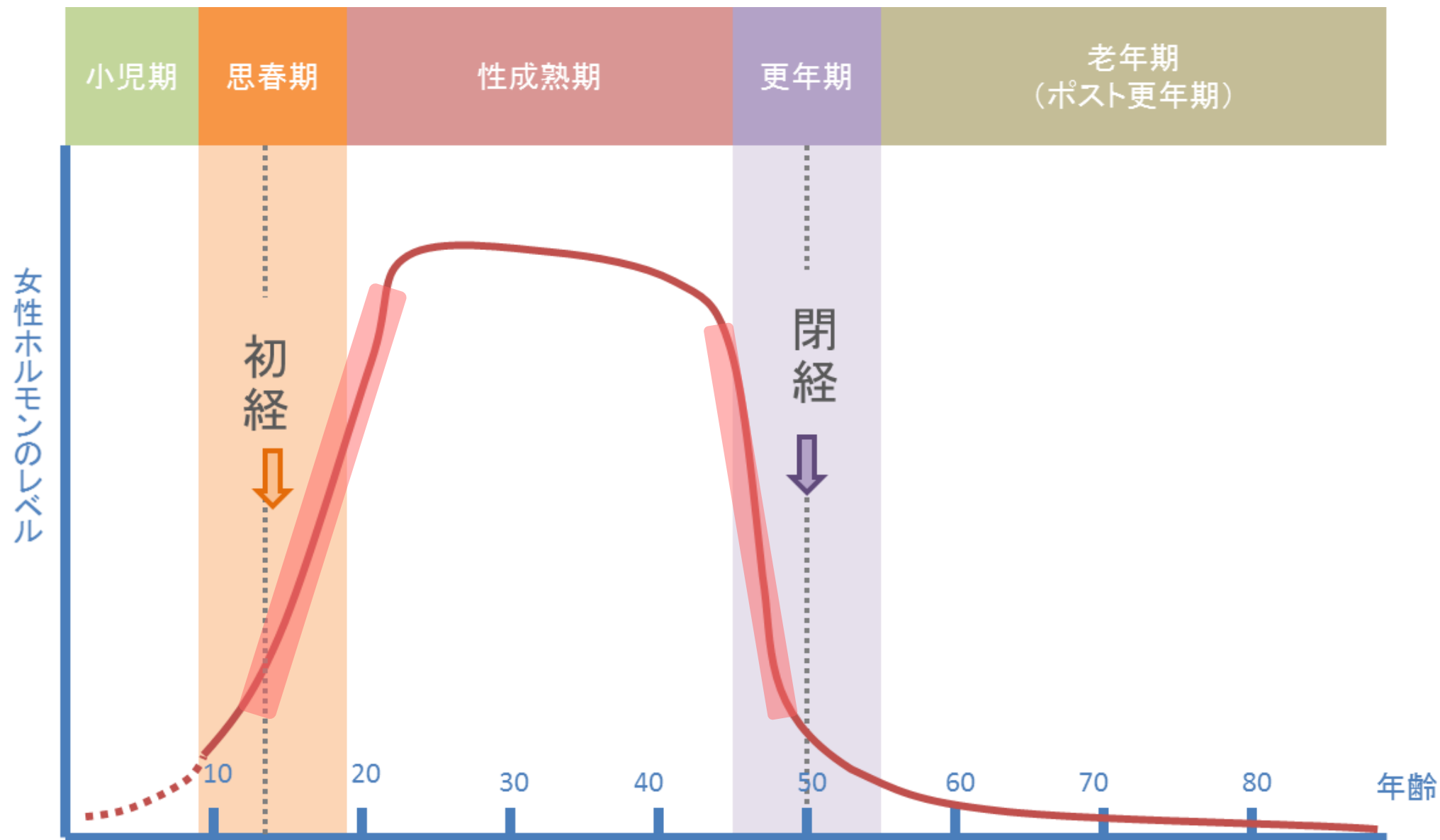
閉経
50歳

人生
87年

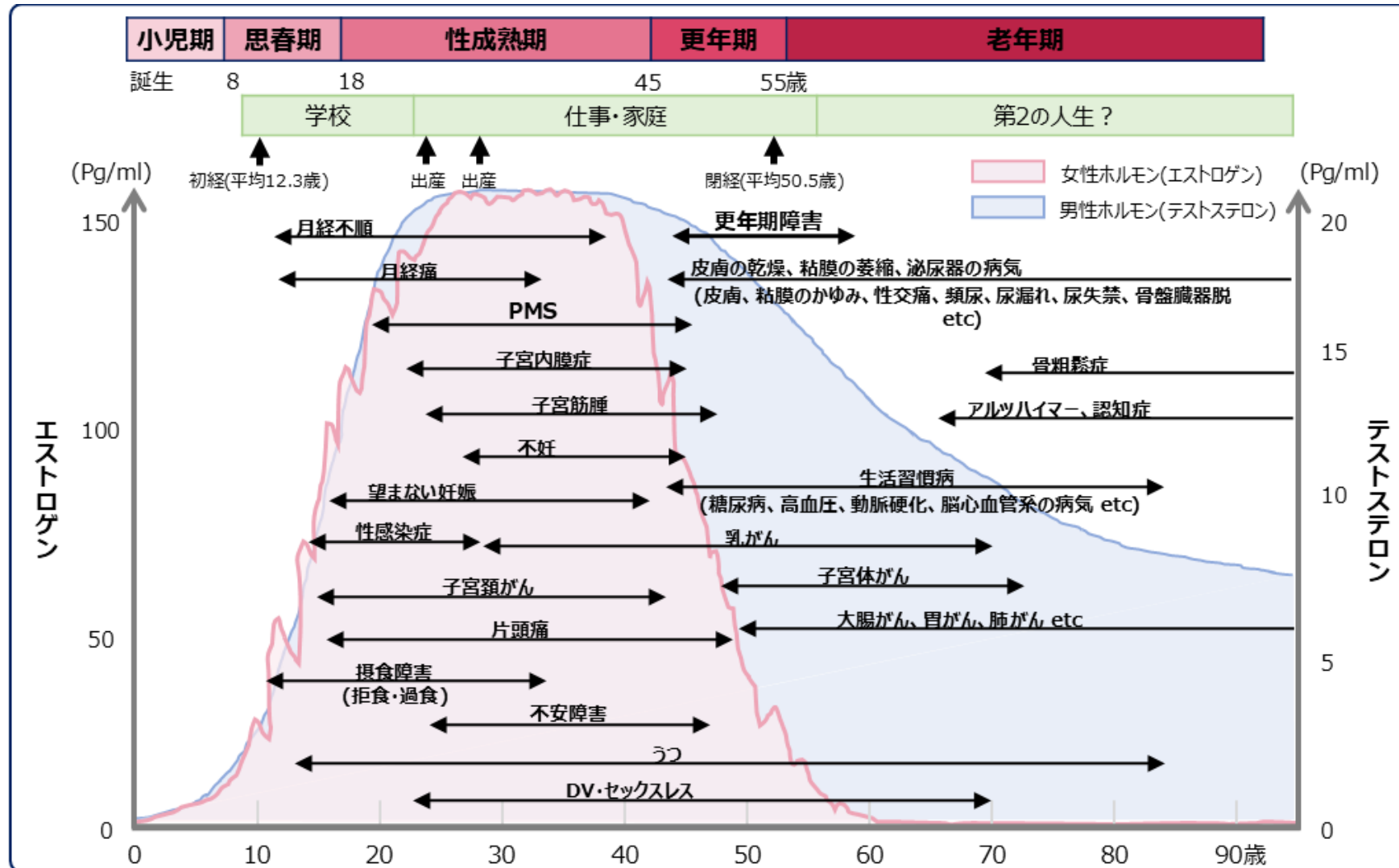


喫煙、生活習慣の欧米化、少子高齢化

女性ホルモン値の変化



ホルモン推移と女性の健康課題

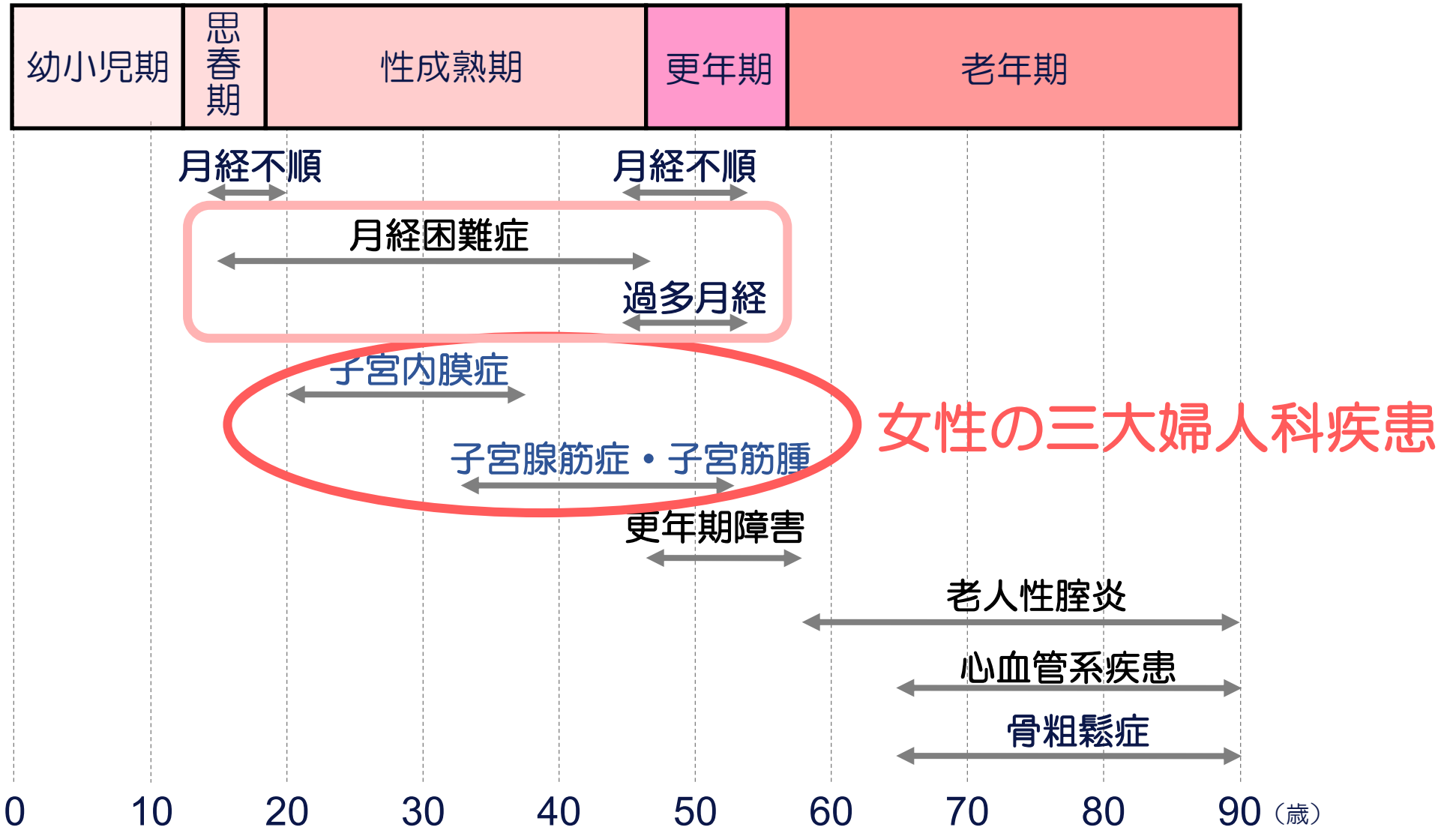


出典：女性の健康推進室ヘルスクエアラボ(<http://w-health.jp/introduction/contemporary/>)掲載の資料を基に作図

岩本晃明, 柳瀬敏彦, 高 栄哲, 他. 日本人成人男子の総テストステロン, 遊離テストステロンの基準値の設定. 日泌尿会誌 2004; 95: 751-760.掲載の資料を基に作図

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 茨城県地域産科婦人科学講座 教授 寺内 公一 先生

女性のライフステージと婦人科疾患



本日の内容

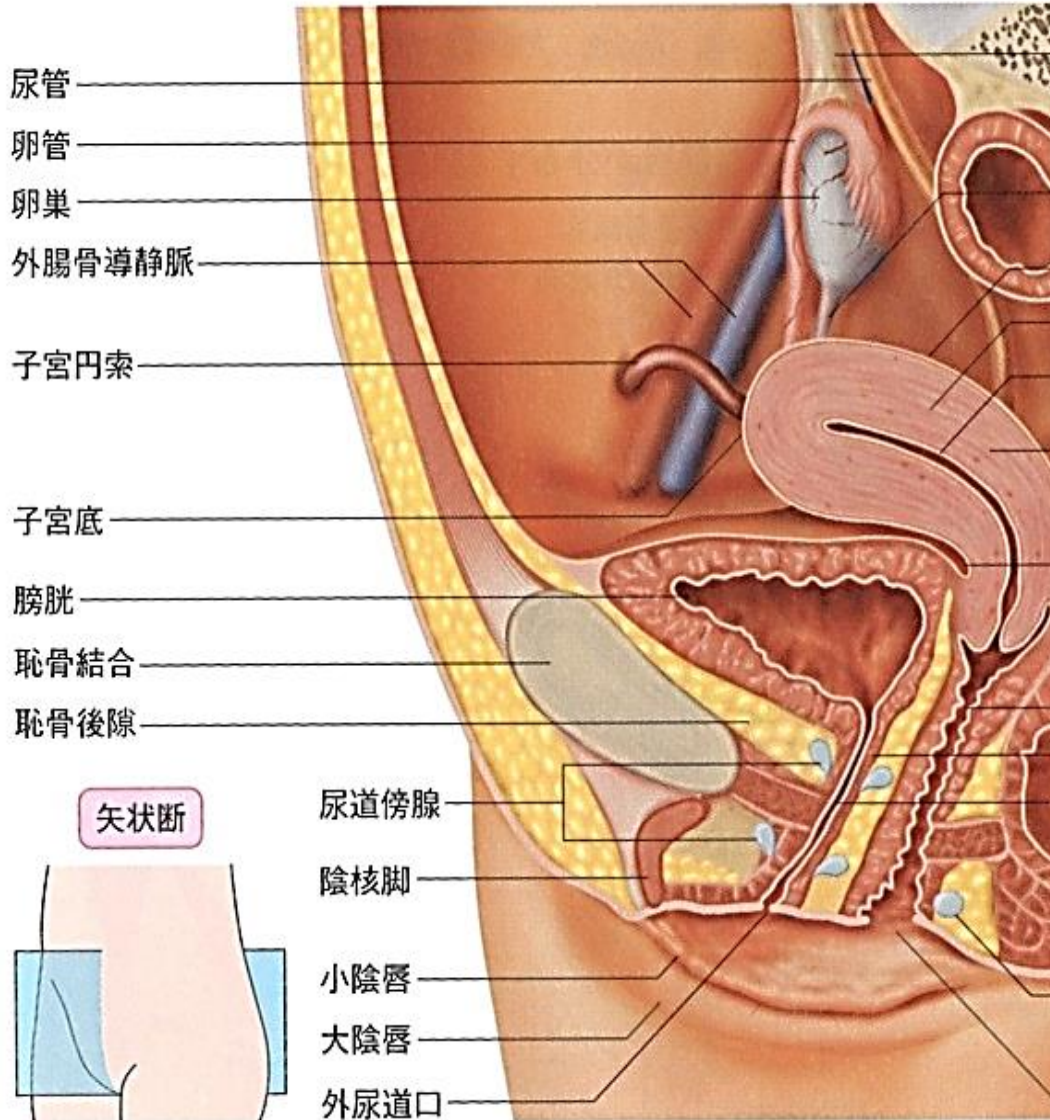
- ❖ 月経困難症について
- ❖ 女性の三大疾患
（子宮筋腫、子宮腺筋症・子宮内膜症）
- ❖ PMS（月経前症候群）
- ❖ 更年期・更年期以降の疾患



月經困難症

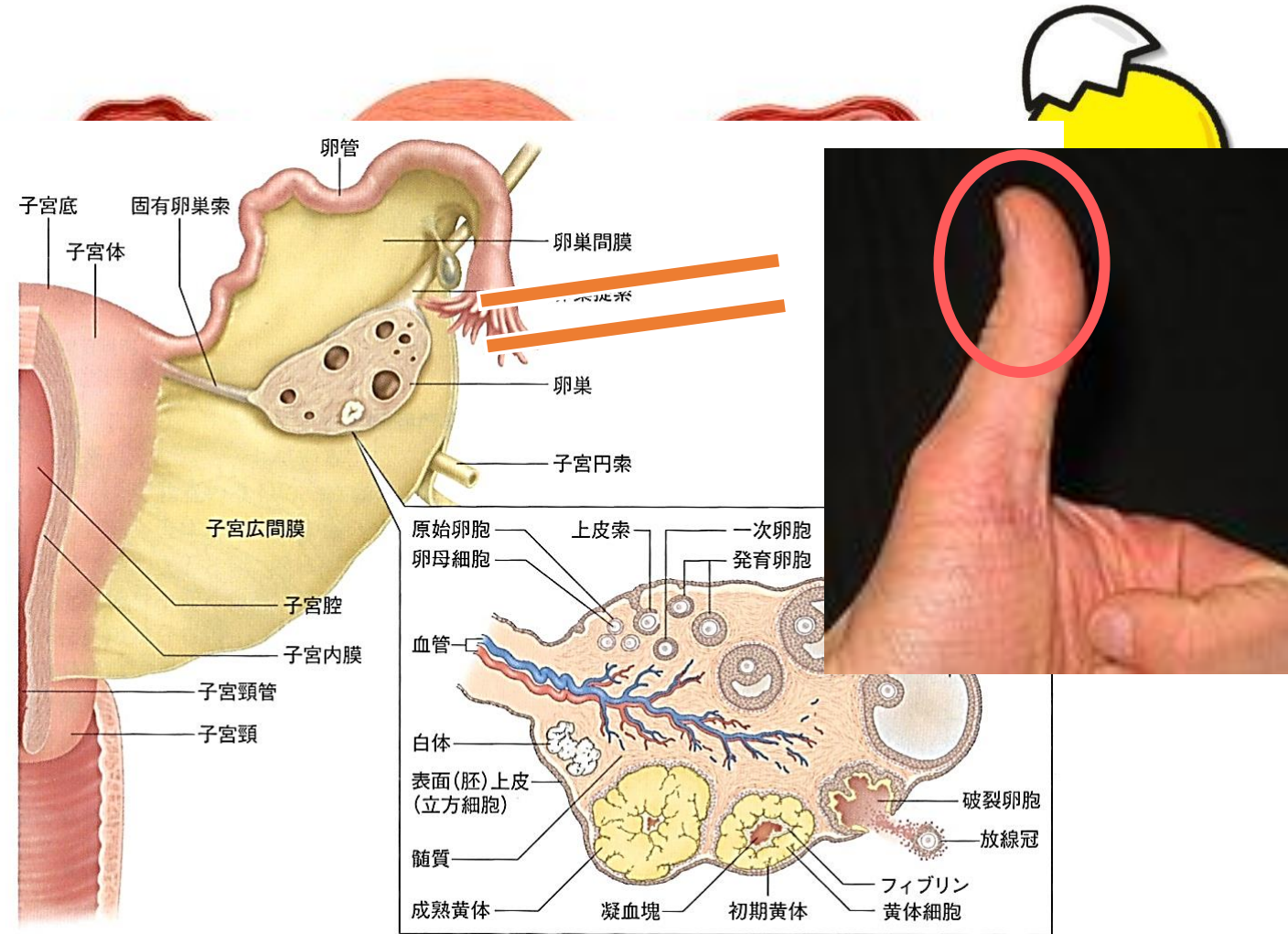
dysmenorrhea

婦人科解剖



2 女性生殖器の位置

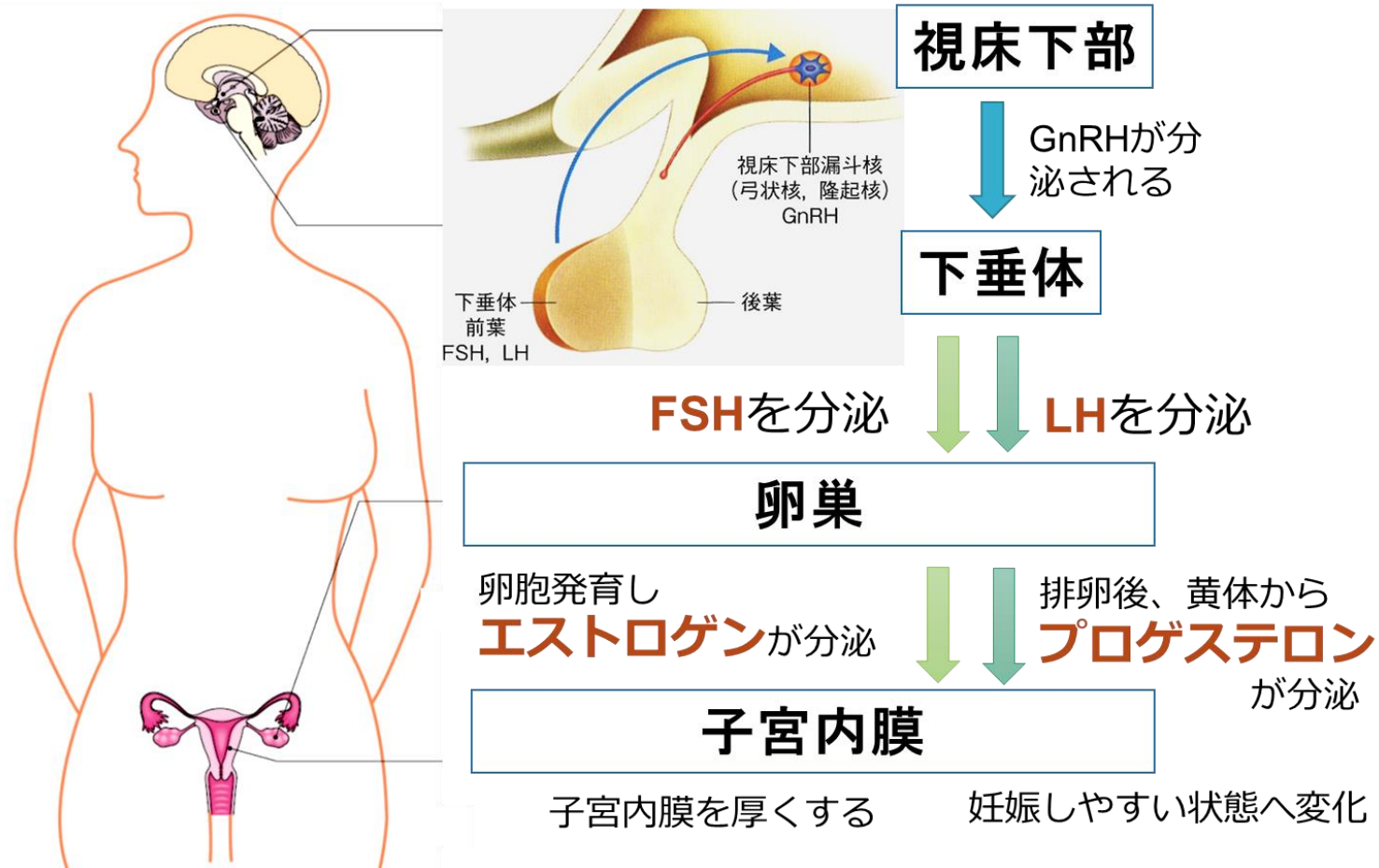
子宮は内膜・筋層・外膜 (漿膜) の3層。厚さ約1.5cm



11 卵管と卵巢

正常の月経・ホルモンバランス

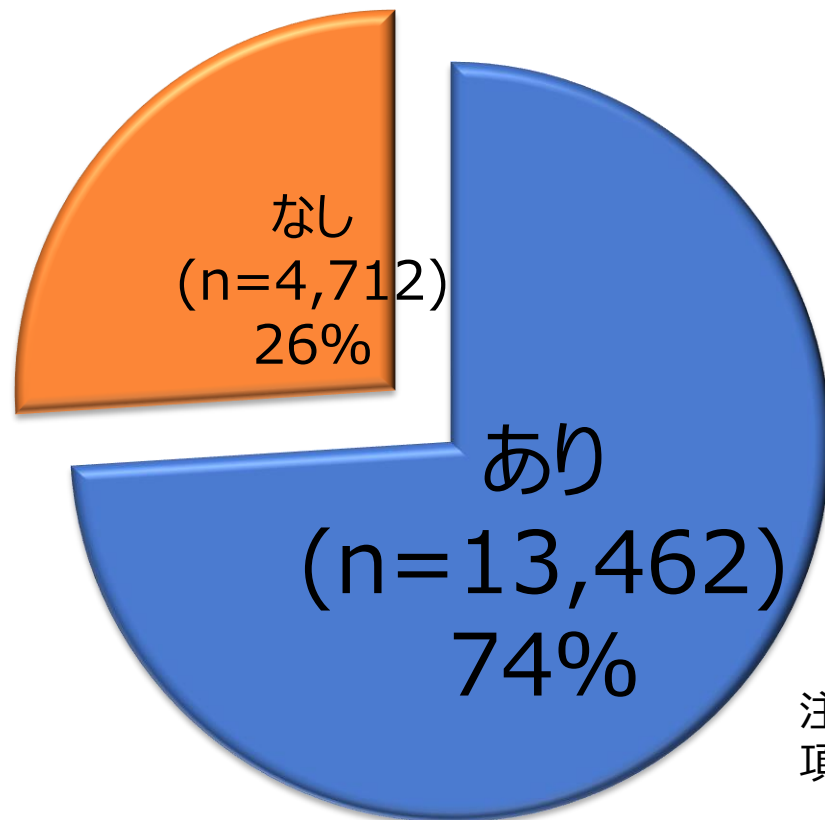
- ❖ 周期 25～38日
- ❖ 月経期間 3～7日
- ❖ 月経量 20～140ml
- ❖ 月経随伴症状
生活に支障がない



月経随伴症状の有無 (n=18,174)



74%の女性が、月経中に何らかの月経随伴症状を抱えている



注) ここでいう「月経随伴症状あり」とは、mMDQ35項目のうち、1つでも当てはまる場合をいう。

【対象】 全国の15～49歳 (平均年齢33.6歳) の女性21,477人

【方法】 35項目からなるmMDQ (modified Menstrual Distress Questionnaire) を用いて月経前および月経中の月経随伴症状の重症度を、また、月経量、治療状況 (通院・OTC服用など)、労働への影響に関する実態をインターネット調査により研究する。

月経随伴症状とは

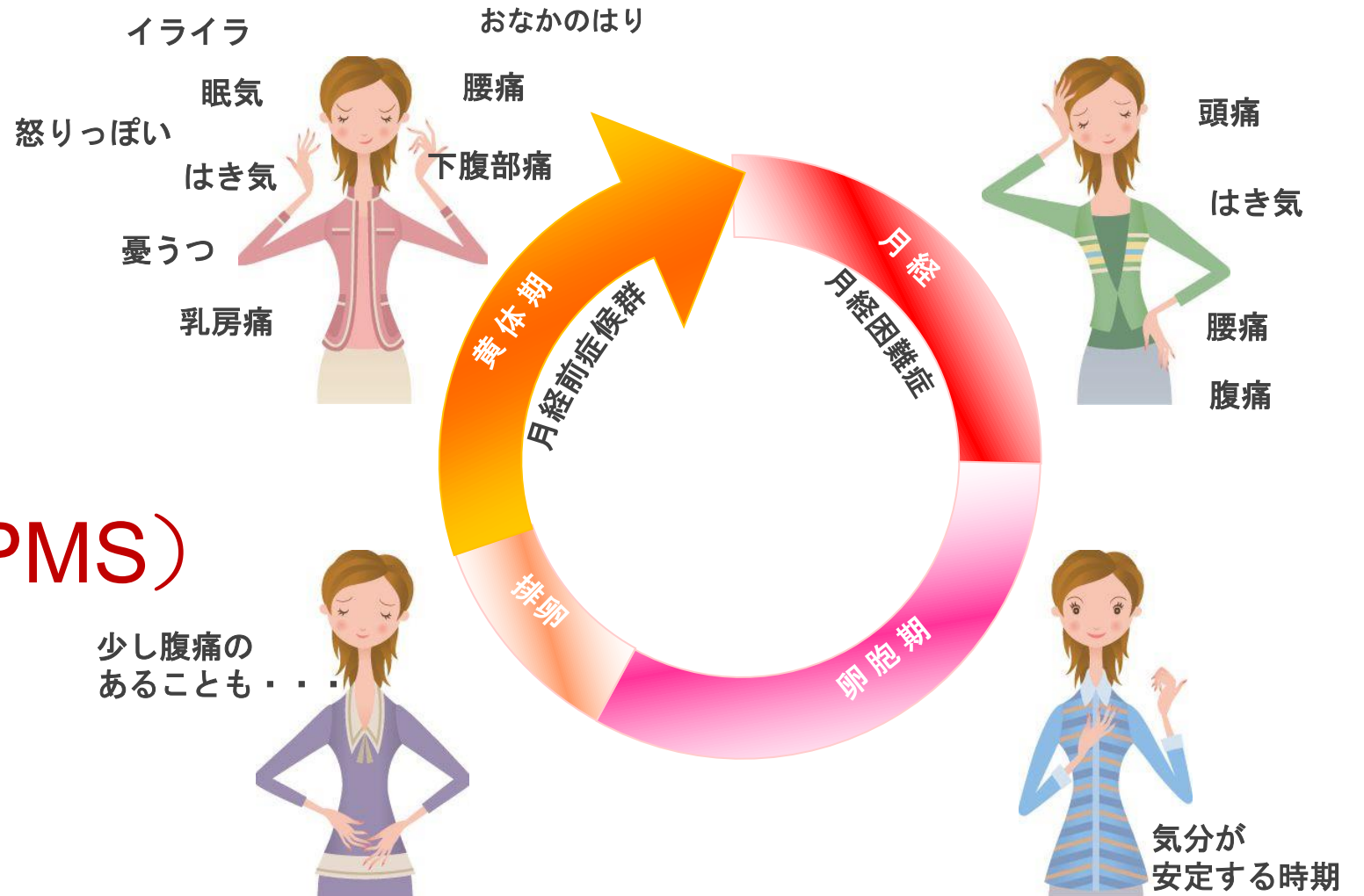
1 月経困難症

月経痛、生理痛

2 過多月経

貧血

3 月経前症候群 (PMS)



月経困難症

月経期間中に月経に随伴して起こる病的症状

下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、いらいら、下痢および憂うつ^①の順に多くみられる

機能的 月経困難症

- ❖ 初経後2~3年より始まる。
- ❖ 月経の初日・2日目ころの出血多い時に強い
- ❖ 痛みの性質は痙攣性、周期性
- ❖ 原因は頸管狭小やプロスタグランジンなどの内因性生理活性物質による子宮の過収縮

器質性 月経困難症

- ❖ 月経前4~5日目から月経後まで続く持続性の鈍痛のことが多い
- ❖ 子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫など器質的疾患に伴うものをいう

過多月経

- ❖ 1回の月経血量が150ml以上→過多月経
- ❖ 健診で貧血を指摘された女性の6割が過多月経
- ❖ 女性の2割で自覚

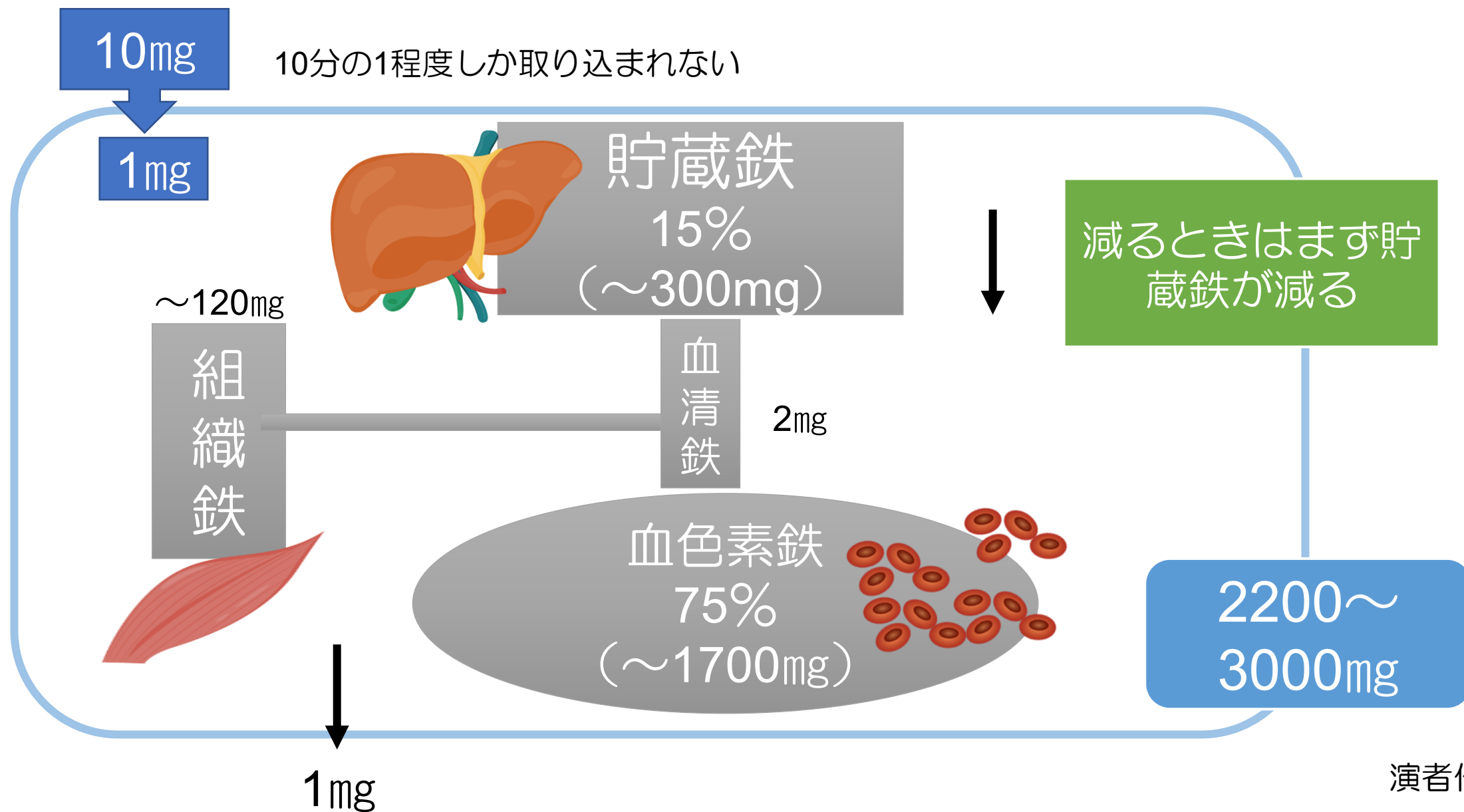
器質的過多月経

1. 内科的疾患
再生不良性貧血、血小板減少症、白血病、甲状腺疾患、肝機能異常など
2. 薬剤性 抗凝固療法、人工透析
3. 子宮の器質的疾患
子宮筋腫、内膜ポリープ、子宮内膜増殖症、子宮腺筋症、子宮体癌など

機能的過多月経

無排卵周期
黄体機能不全
原因不明

女性の鉄の体内動態



世界の女性の鉄欠乏・鉄欠乏性貧血の頻度

日本人女性の貧血の頻度は他の先進国に比べて高率である。

国名	対象年齢 (歳)	鉄欠乏性貧血 (%)	鉄欠乏 (%)
米国	20~49	5	9~11
英国	18~44	6.6	20
スイス	女性全体	3	19
ルウエー	20~55	3~4.7	15.1
デンマーク	18~30	2.6	18
フィンランド	20~50	5.8	20
オランダ	20~49	0~5	16
スペイン	19~35	3.9	10.7
トルコ	19~40	23.8	40.0
日本	20~49 歳	19.8~26.6%	29.9~48.4%
	12~89 歳	8.5%	49.9%
シンガポール	30~40	—	8~23
バングラディシュ	16~40	32~35	15~59

月経前症候群（PMS）

『月経前3～10日間の黄体期に続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減弱あるいは消失するもの』



情緒的
症状

- 抑うつ
- 怒りの爆発
- いらだち
- 不安
- 混乱
- 社会からのひきこもり

《診断基準》

- ①過去3か月以上連続して、月経前5日以内に左記の症状のうち少なくとも1つ以上が存在すること
- ②月経開始後4日以内に症状が解消し、13日目まで再発しない
- ③症状が薬物療法やアルコール使用によるものではない
- ④診療開始も3か月間にわたり症状が起きたことが確認できる
- ⑤社会的または経済的能力に、明確な障害が認められる



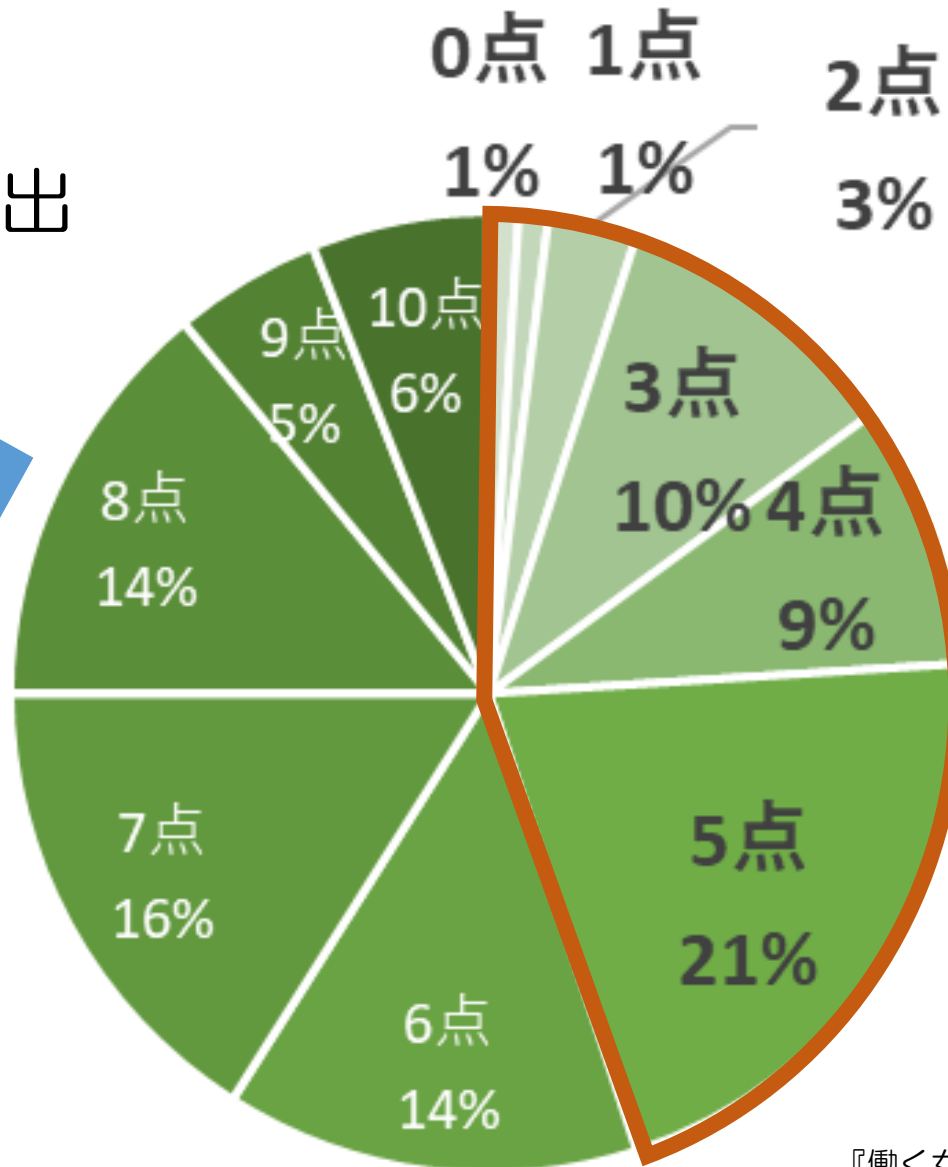
身体的
症状

- 乳房痛
- 腹部膨満感
- 頭痛
- 手足のムクミ

月経随伴症状の仕事パフォーマンスへの影響

元気な状態の時の仕事の出来を10点とすると、...

10点満点の人は6%しかない!



アブセンティーズム

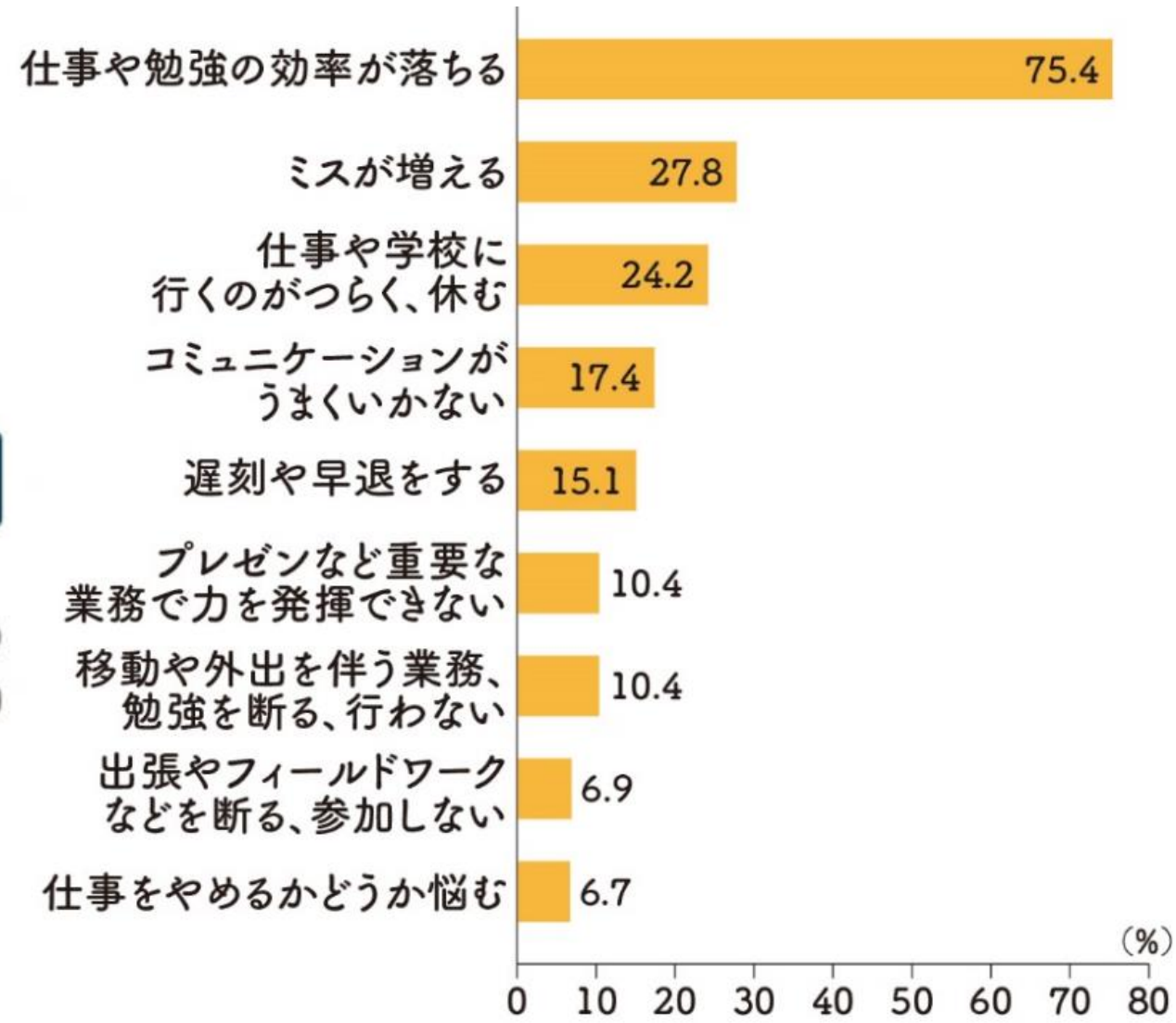
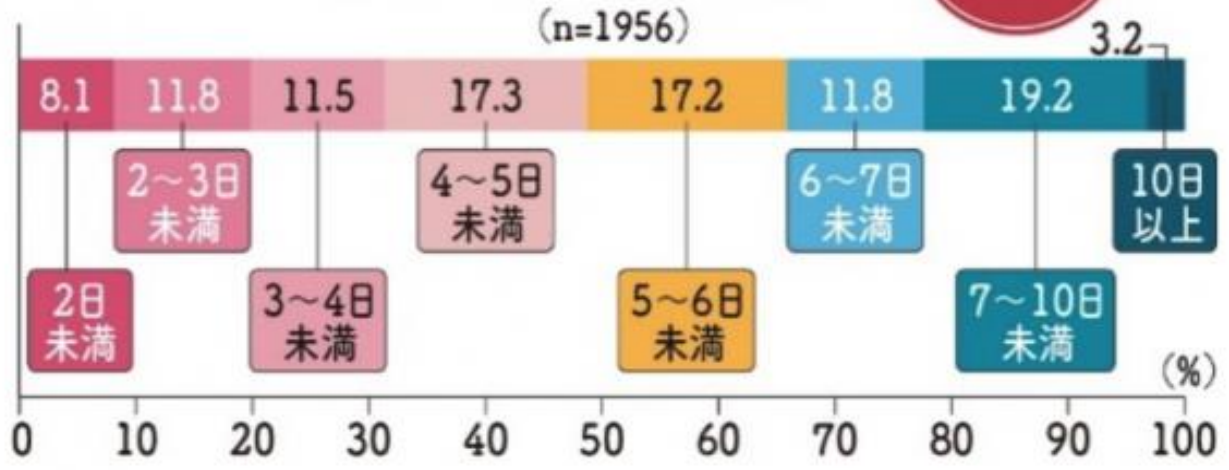


プレゼンティーズム

20～40代「働く女性 1956人の生理の悩みと仕事と生活」調査

生理前・生理中の症状で
影響が出る日数合計は？

平均
4.85日

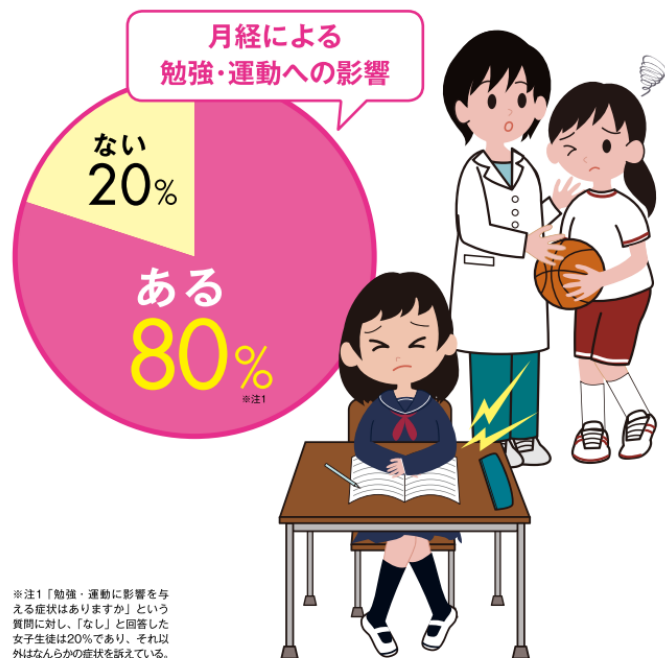


若年女性における月経随伴症状

女子生徒の80%^{※注1}が悩んでいることを、
知っていますか？

女子特有の健康問題 「月経関連疾患と学校生活」

事業名：平成28年度スポーツ庁委託事業「子供の体力向上課題対策プロジェクト」



71%

月経痛

34

月経前症候群(PMS)

25

月経過多

19

貧血

11

生理不順

10

月経時以外の腹痛

1

不正出血

1

腰痛

20

なし

中高生女子の学業・ 運動に影響を与える 月経関連症状

日本子宮内膜症啓発
会議が2016年に行った
アンケートから

月経困難症が女性にもたらす諸問題

諸問題・疾患	頻度	オッズ比など
学校欠席回数増加		1.9~27.9
学業・家族・友人関係への支障	55.7%	
宿題完遂不能		P<0.05
眠気・抑うつ・不眠		P<0.05
SF-36 (QOL) スコア低下		P<0.05
学校成績低下		P<0.05
不眠症		1.99 (1.47-2.76)
自傷行為率上昇		1.29 (1.05-1.58)
子宮内膜症の発症		2.6 (1.1-6.2)
不妊症の発症		2.12 (1.76-2.56)
慢性骨盤痛		

Soderman Acta et al, Obstet Gynecol 2019
 Parker MA et al, BJOG 2010
 Suvitie PA et al, J Ped Adol Gyne 2016
 Banikarim C et al, Arcm Ped Adol Med 2000
 Zannoni L et al, J Ped Adol Gyne 2014
 Agarwal A et al, J Ped Adol Gyne 2009
 Erylimaz G et al, J Ped Adol Gyne 2010
 Pitanguy AC et al, J Ped Adol Gyne 2013
 Yucel G et al, J Ped Adol Gyne 2018
 Bahrami A et al, , Eur J Ob Gyne Repro Biol 2017
 Wong CL Repro Health 2018
 Liu X et al, Arch Womens Mens Health 2018
 Treloar SA et al. Am J obstet Gynecol 2010
 Janssen EB et al, Hum Reprod Update 2013
 Lacovides EM et al, Hum Reprod Update 2015

晩婚化・晩産化

生涯月経回数が増加

月経困難症

子宮内膜症

痛み・QOL低下
生産性低下

産科合併症

卵巣癌

不妊

外科療法・
薬物療法による
ホルモン抑制

骨粗鬆症

サイトカイン
産生亢進
血管内皮機能の低下

心血管系疾患

非ホジキンリンパ腫
子宮内膜癌
不安障害・うつ

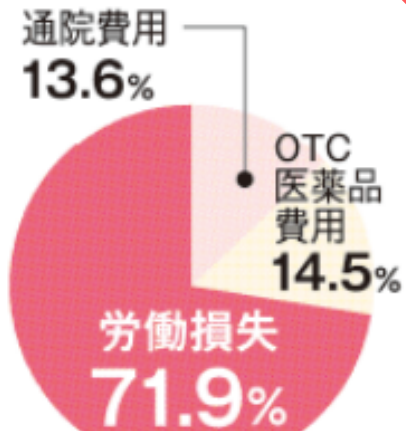
東京大 甲賀かをり先生より

月経困難症の社会的経済的影響

健康経営による女性の健康課題への対応

- 例えば、女性特有の月経随伴症状などによる労働損失は4,911億円と試算されている。健康経営を通じて女性の健康課題に対応し、女性が働きやすい社会環境の整備を進めることが、生産性向上や企業業績向上に結びつくと考えられる。

月経随伴症状による1年間の社会経済的負担



内 訳	推計額
通院費用	930億円
OTC医薬品費用	987億円
労働損失	4,911億円
総 計	6,828億円

Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266に基づき作成。

職場における女性の健康に関する現在の課題

- 女性が比較的多い職種における課題**
例)接客業・立ち仕事・コールセンターなどの職種におけるメンタルヘルスや喫煙率の増加など
- 月経における課題**
例)プレゼンティーズムの損失やリテラシー不足など
- 女性特有の疾病における課題**
例)仕事との両立や婦人科検診の有無など
- 妊娠・出産における課題**
例)キャリアチャンスの喪失など
- 更年期障害における課題**
例)仕事や介護との両立や職場におけるチャンスの喪失など

可能性のある改善・効果

- アブセンティーズムの改善
- プレゼンティーズムの改善
- 長期的な人材活用
- エンゲージメントの向上

月経困難症へのセルフケア

知っていますよ



ストレスへの対処

- リフレッシュ
- ストレッチ
- 運動など
- 心のメンテナンス

バランスの良い食事

- 朝食をとる
- 大豆類、野菜を含め
バランスよく

リラックス

- 自分なりの方法を
- アロマなども
- ゆったりと入浴
- 趣味の時間

身体を温める

- 運動
- 禁煙
- きつくない下着
- マッサージ
- カイロなど
- 暖かい飲み物

身体のリズムを知ろう

- 月経周期
- 症状日記など
- 家族・周囲に理解してもらおう

ツボ押し

産婦人科での 月経困難症治療

月経にまつわる症状
を改善する

QOLを改善し
女性の一生を
サポートする

月経困難症の治療

機能的月経困難症

◎非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）

◎低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）

◎漢方薬

◎鎮痙薬

◎ジエノゲスト 0.5mg 1.0mg

◎レボノルゲストレルIUS

器質性月経困難症

◎原疾患の治療

◎NSAIDs

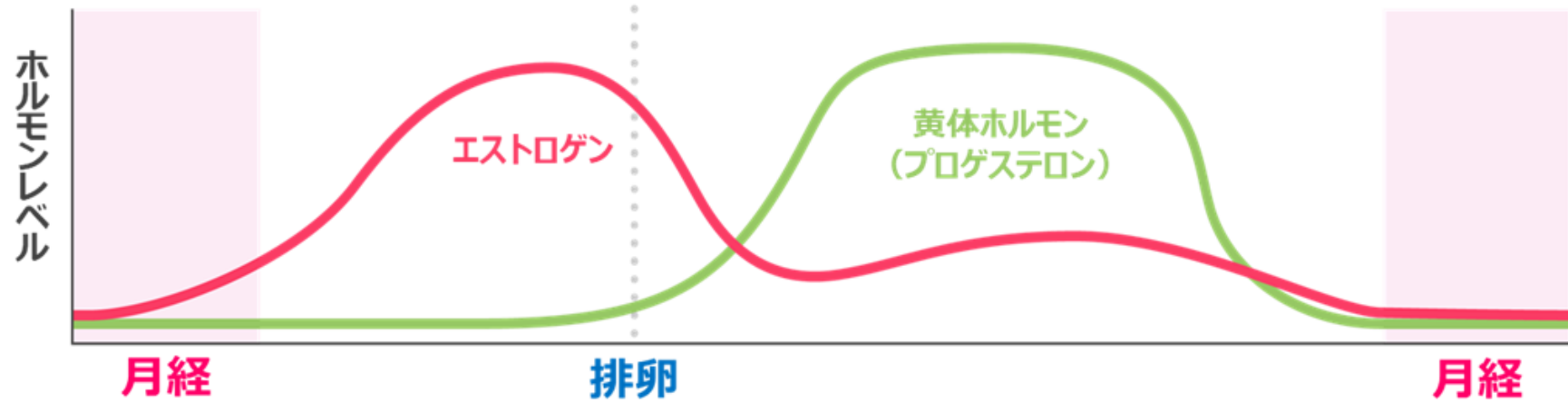
◎LEP



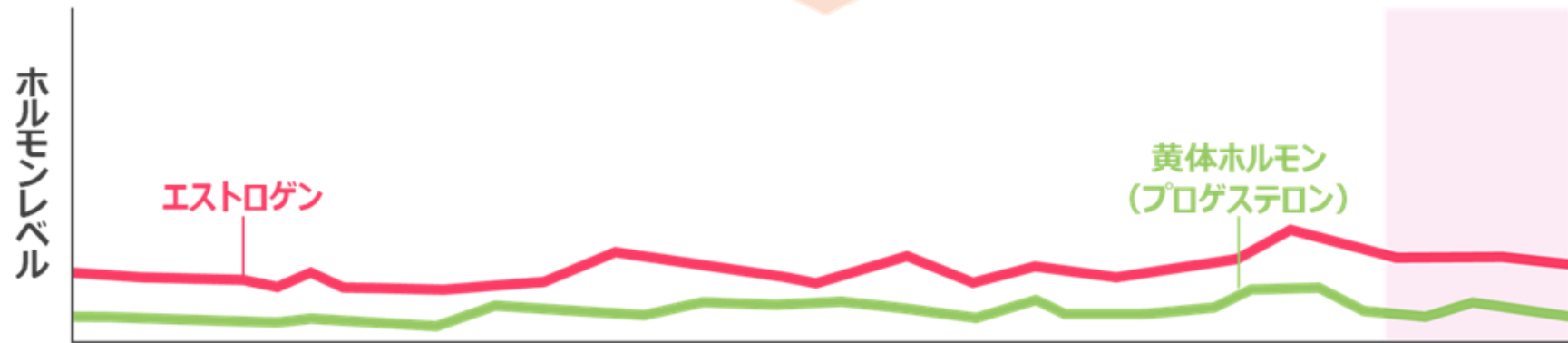
低用量ピルの作用機序

低用量ピルの服用でホルモンの変動が穏やかに！

通常



ピル服用時



消退出血

イメージ図

OC/LEP（低用量ピル）のベネフィット

1. 避妊
2. 月経随伴症状の改善
 - 月経困難症
 - 過多月経
 - 月経前症候群（PMS）・月経前気分不快（PMDD）
3. 子宮内膜症の治療・予防
4. 月経調節
5. 異所性妊娠の低減
6. 尋常性ざ瘡の改善

婦人科三大疾患

子宮筋腫

子宮内膜症

子宮腺筋症



女性3大良性疾患

子宮筋腫

いわゆる子宮にできるコブ

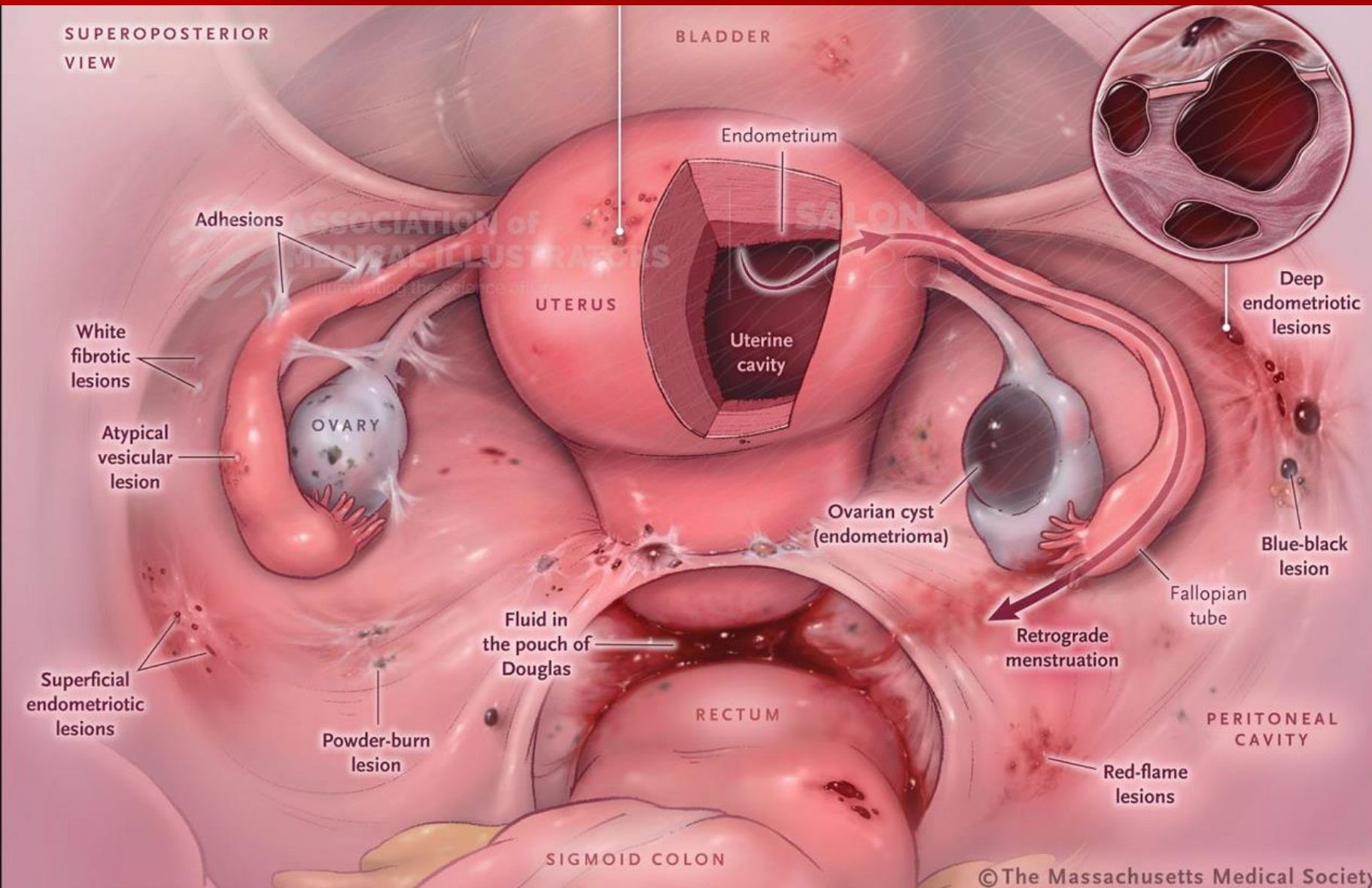
子宮内膜症

子宮内膜が、子宮以外にできる
癒着などの原因に

子宮腺筋症

子宮内膜が子宮筋層にできて育つ

子宮内膜症

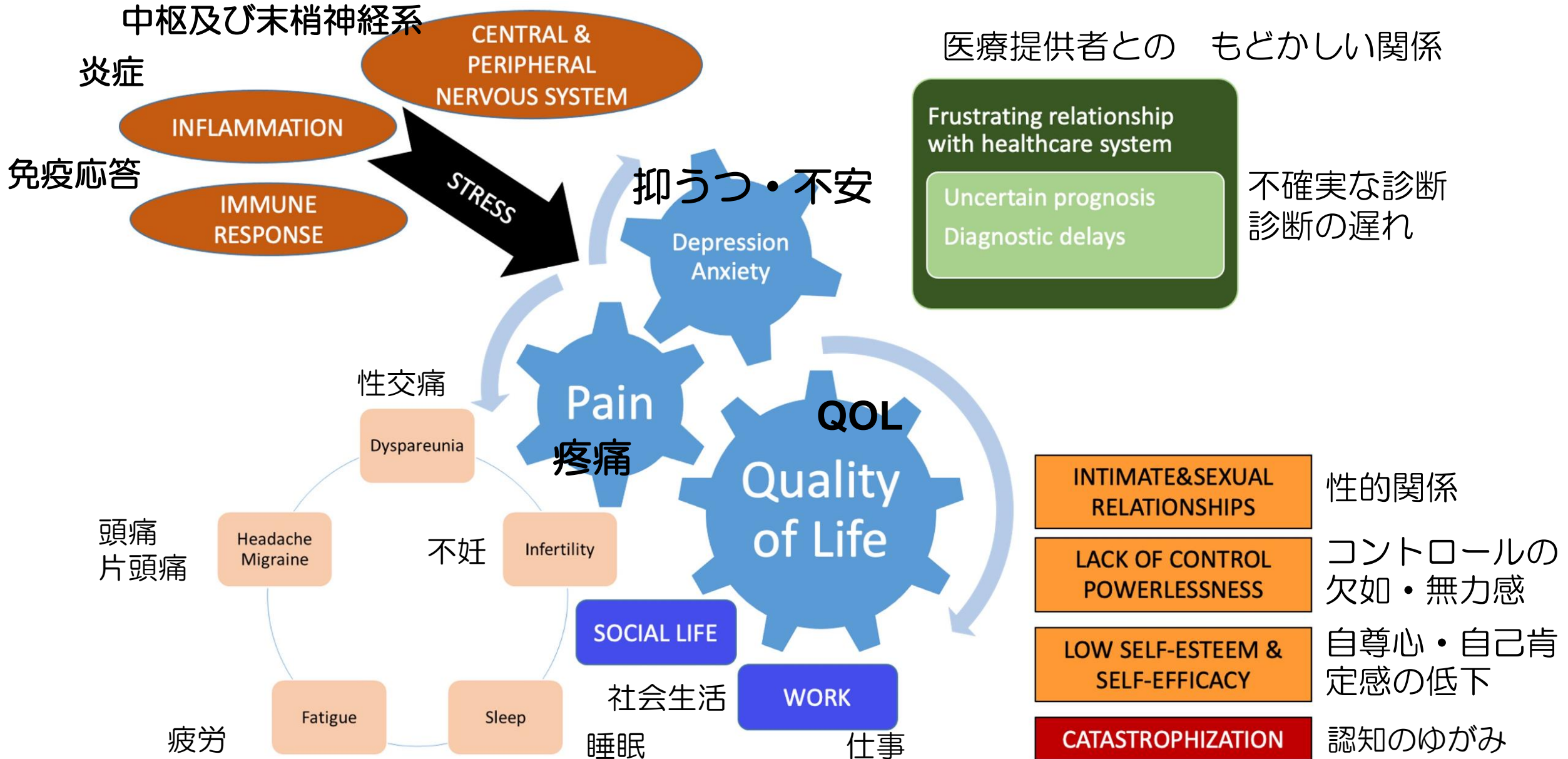


子宮内膜に類似した組織が子宮の内側以外の場所（異所性）に入り込み、発育する疾患

- 卵巣
 - ダグラス窩
 - 膀胱子宮窩
 - 子宮周囲の靭帯
 - 卵管など
- さまざまな場所に発生

子宮内膜症女性のQOL低下に関連する要因の相互関係

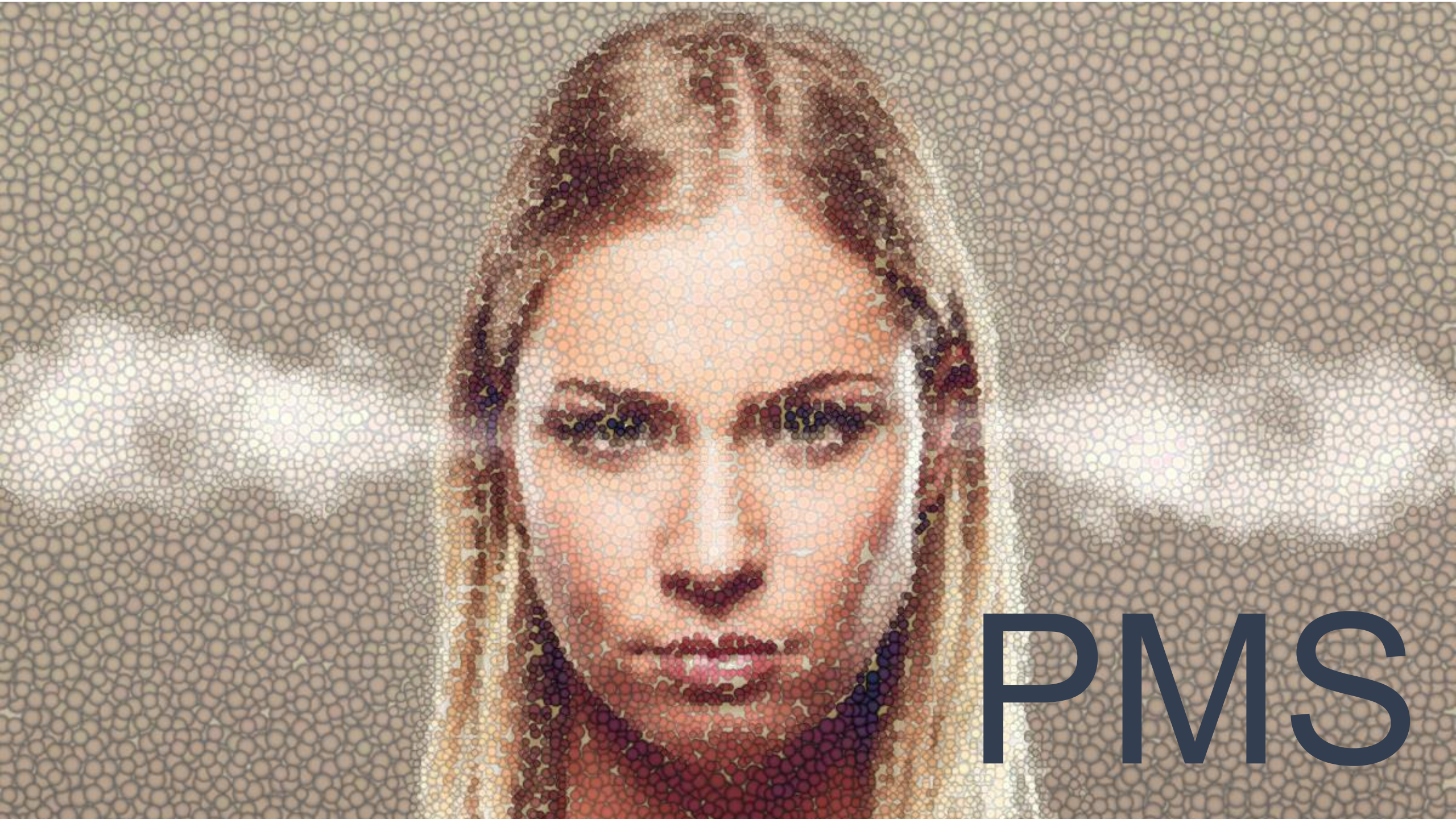
Maulenkul T. et al. BMC Women's Health 24, 524 (2024).



子宮内膜症がもたらす疾患

疾患		OR	95% CI
卵巣癌		3.65	2.16-6.19
子宮体癌		2.46	1.14-5.04
心血管系	脳梗塞	2.10	1.15-3.85
	一過性脳虚血発作	1.91	1.26-2.90
	狭心症	1.55	1.03-2.32
骨粗鬆症		1.89	1.43-2.51
不妊症		1.78	1.48-2.15
産科疾患	前置胎盤	6.42	3.25-12.65
	常位胎盤早期剥離	3.45	1.19-10.01
	28週未満の早産	2.08	1.26-3.09
	産科合併症	1.36	1.23-1.41

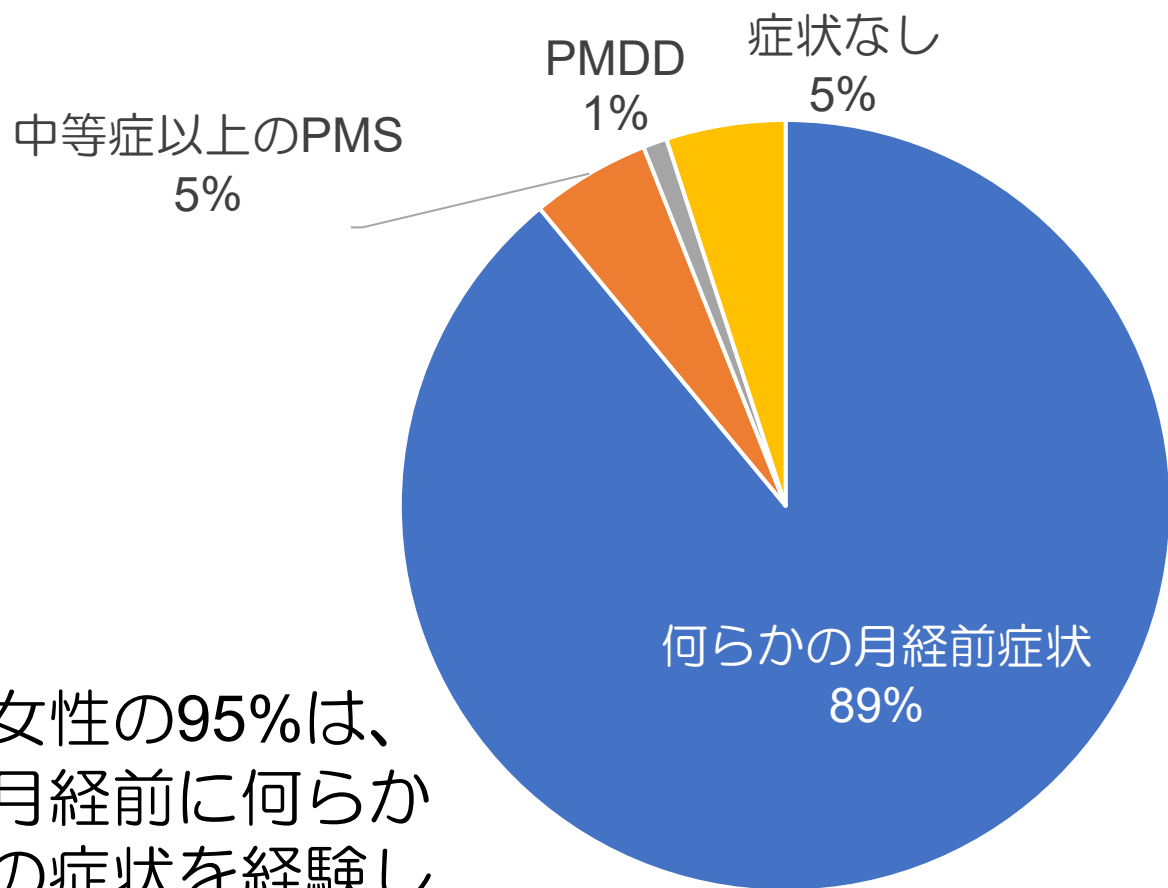
Nagai et al. BMJ Open 2015
Prescot J et al. Hum Reprod 2016
Harata T et al. PLoS One 2016



PMS

月経前症状の頻度

対象：20～49歳の女性 1152人



女性の95%は、
月経前に何らか
の症状を経験し
ている

Arcn Womens Men Health 2006

月経前気分不快障害（PMDD）

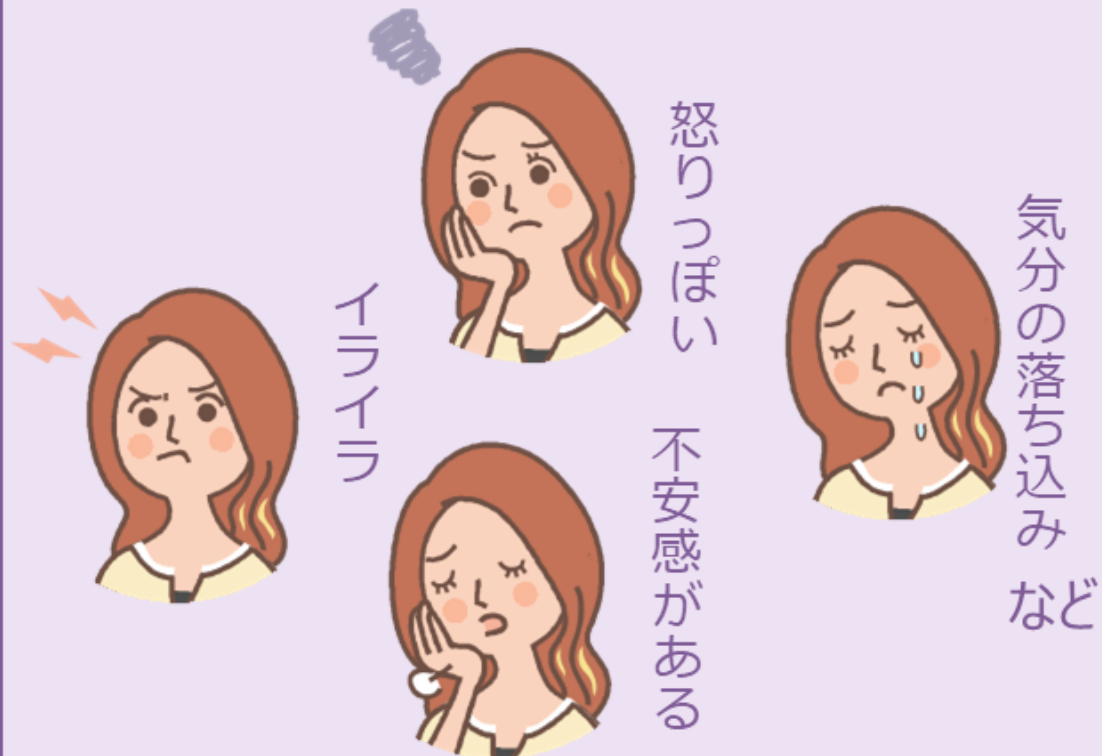
PMSの重症型で著しい精神症状を認めるもの

66% 現在もしくは過去にPMSの
症状があったと回答

63% PMSの症状があっても
何も対処していないと回答

PMSの主な症状

精神的症状



身体的症状

おなかや乳房の張り・痛み

頭痛

肌荒れ

眠気

など



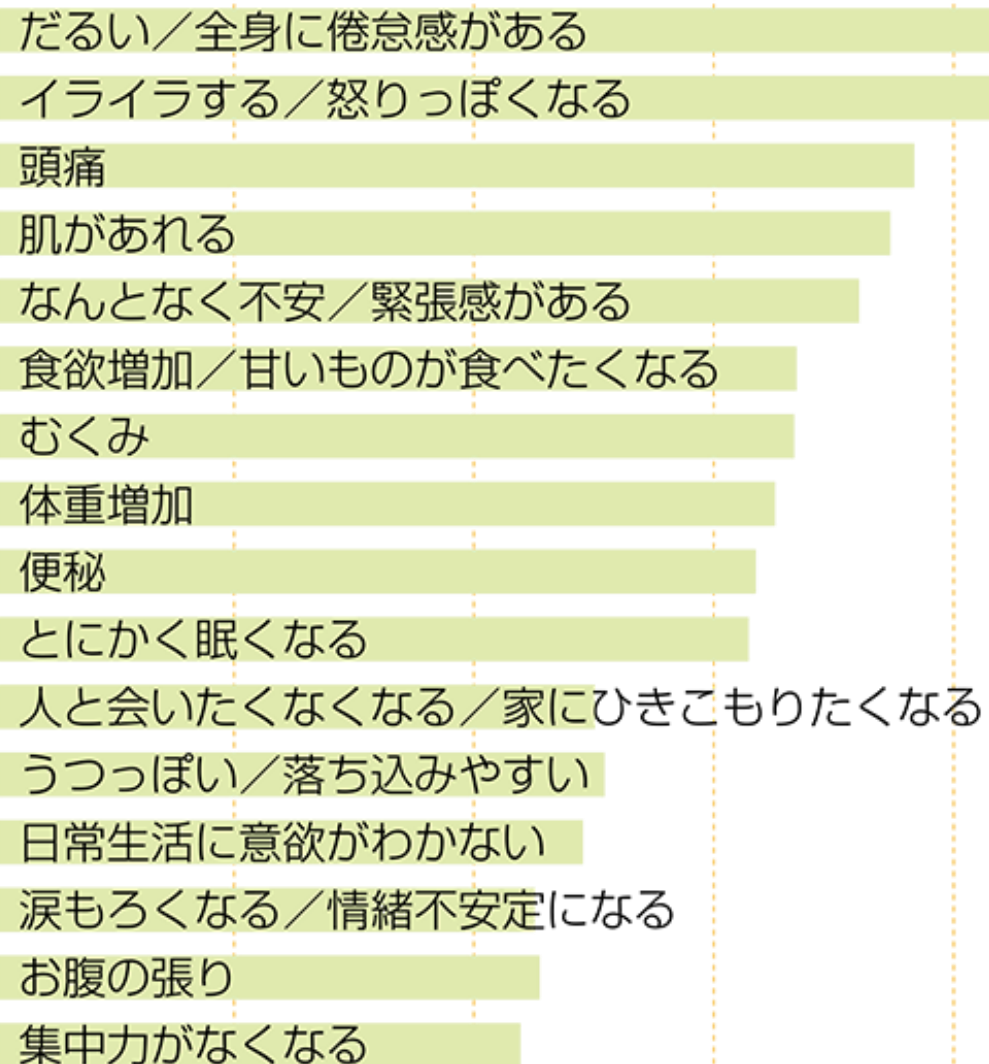
<イメージ図>

図:大塚製薬提供

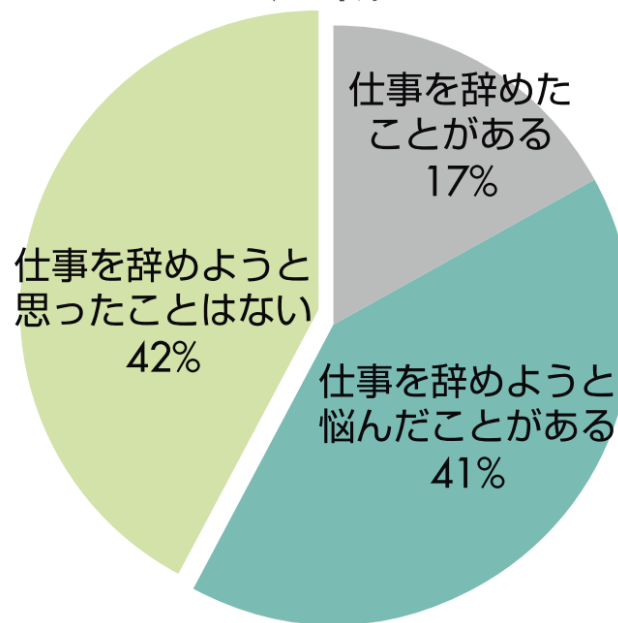
監修: 福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター 産婦人科 特任教授 小川 真里子先生

PMSの症状

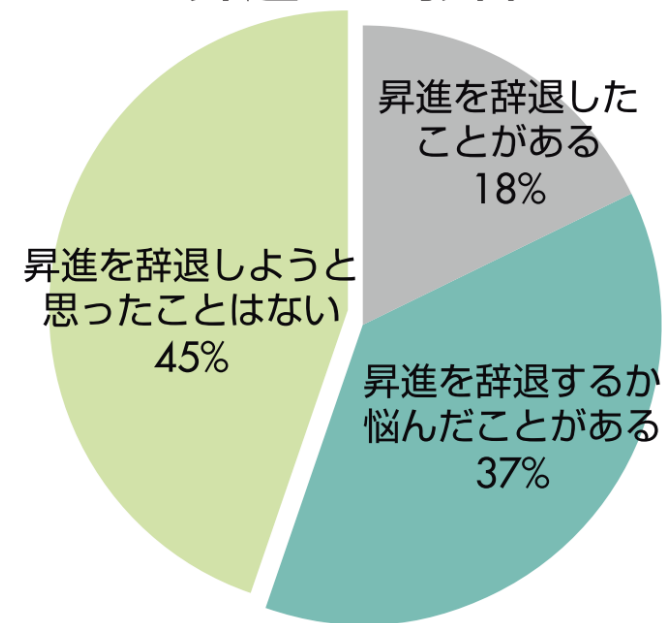
0 10 20 30 40 50 (%)



●PMSの症状による退職



●PMSの症状による昇進への影響



PMSの治療 初期対応

ライフスタイルの
改善

どんな症状がいつ起きたか、記録をつける
生活指導・運動療法
サプリメント

心理療法

カウンセリング、認知行動療法

薬物療法

低用量ピル
漢方薬
選択的セロトニン再取り込み阻害剤

精神症状が強い時には精神科や診療内科へ相談

PMS対策～生活習慣



- ❖ 適度な運動
週に3回20分以上の有酸素運動



- ❖ アロマセラピー
- ❖ 呼吸法
ゆっくりとした呼吸



- ❖ 禁煙



- ❖ サプリメント
γ-トコフェロール
γ-トコトリエノール
Vit B6
エクオール



- ❖ 食事
3食きちんと食べる
カルシウムをしっかりとる
アルコールを控える
甘いものをや刺激物を控える

- ◆ 豚肉（豚ヒレ肉）
 - ◆ うなぎ
 - ◆ 玄米ご飯
 - ◆ たらこ
 - ◆ 大豆
- ビタミン
B1

- ◆ 豚レバー
 - ◆ うなぎ
 - ◆ アーモンド
 - ◆ 卵
 - ◆ 納豆
- ビタミン
B2

- ◆ さけ
 - ◆ まいわし
 - ◆ さんま
 - ◆ マグロ
 - ◆ めかじき
- ビタミン
D

- ◆ 豚レバー
 - ◆ がんもどき
 - ◆ シジミ
 - ◆ 小松菜
 - ◆ まいわし
- 鉄

PMSの治療

PMSは漢方薬や低用量ピルなどで治療が可能

—お薬による治療—

✓ 漢方薬

「気・血・水」のバランスをその人の体質や体格から考えて、整えることで諸症状を改善します。

✓ 低用量ピル (OC・LEP)

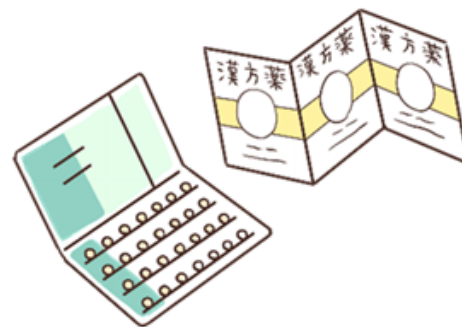
様々な種類がありますが、排卵をおさえることで、PMSを含むホルモンの変動による諸症状を改善します。月経痛などにも効果があります。

✓ 抗うつ薬 (SSRI)

精神症状が強い場合は、抗うつ薬 (SSRI) も使われます。
月経前の2週間内服するだけでも効果があるといわれています。

✓ その他

むくみが強い方には利尿薬が使われることもあります。



月経随伴症状の治療

月経随伴症状

痛み
PMS/
PMDD
腹部膨満感
嘔気
過多月経

健康関連QOL


不安、うつ、日常生活における
認知能力、活動性
心の痛み

家族や社会との調和、
社会的役割、経済環境

労働
生産性

アドヒアランス

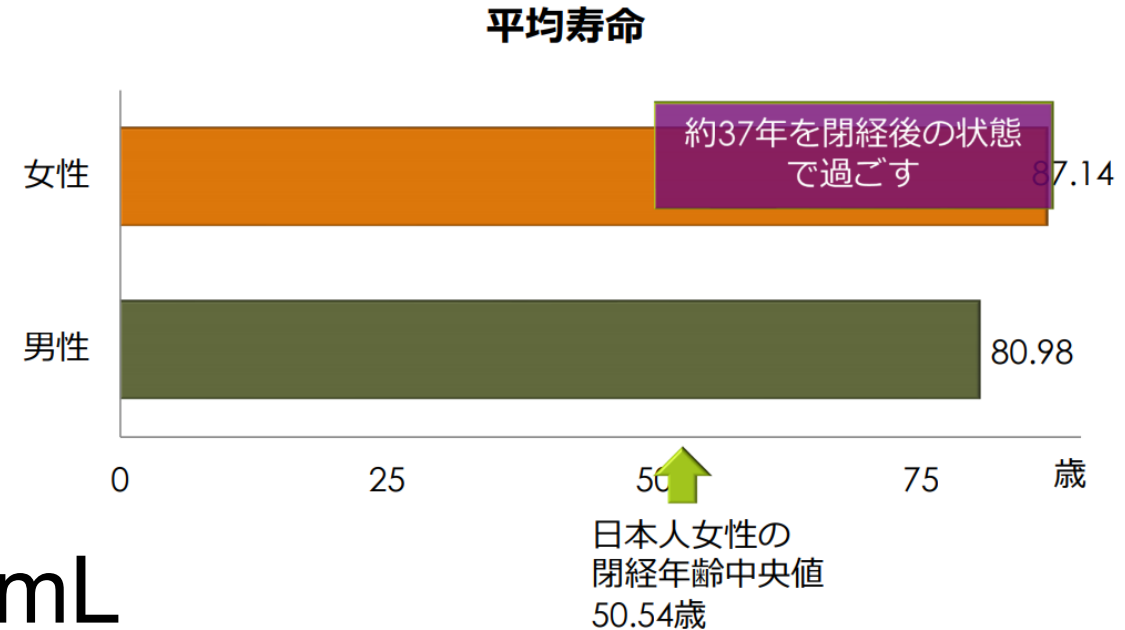
器質性月経困難症に対する適正なホルモン療法などに関する研修 講義スライドより

A woman with long, wavy brown hair is shown from the chest up, looking off to the side with a thoughtful expression. She is wearing a light blue, textured top. In the lower-left foreground, a red and white striped fan is partially visible. The background is a blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

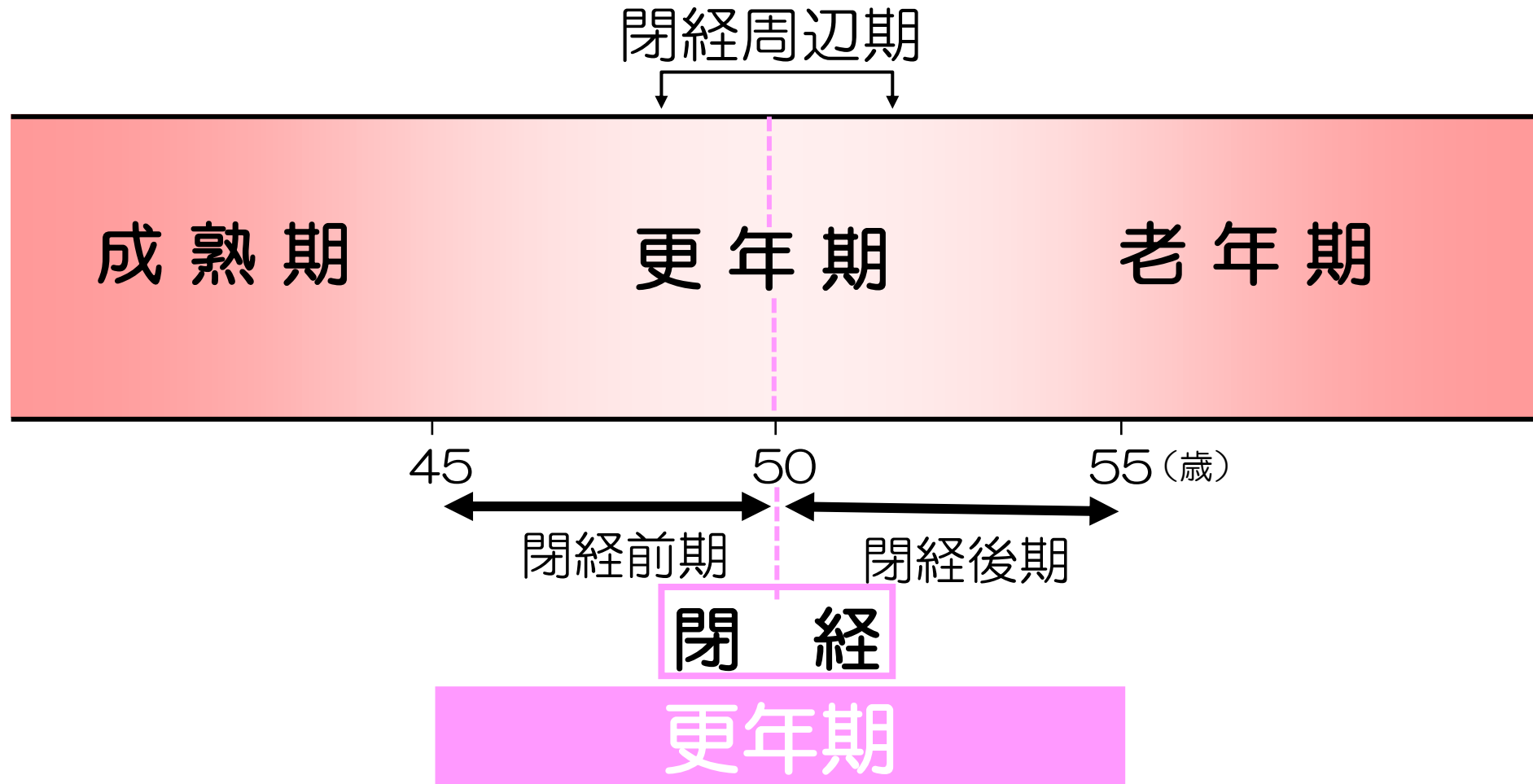
更年期 および
更年期以降に起こる疾患

閉経

- ❖ 閉経：12か月以上の無月経
卵巣の活動性が次第に低下し、
月経が永久に停止した状態
- ❖ 子宮摘出後や1年以内の
無月経でもエストラジオール
20pg/mL以下かつFSH 40mIU/mL
以上であれば閉経と判断
- ❖ 日本人の閉経年齢の中央値は**50.54歳**
2012年のJNHSでは**中央値52.1歳**



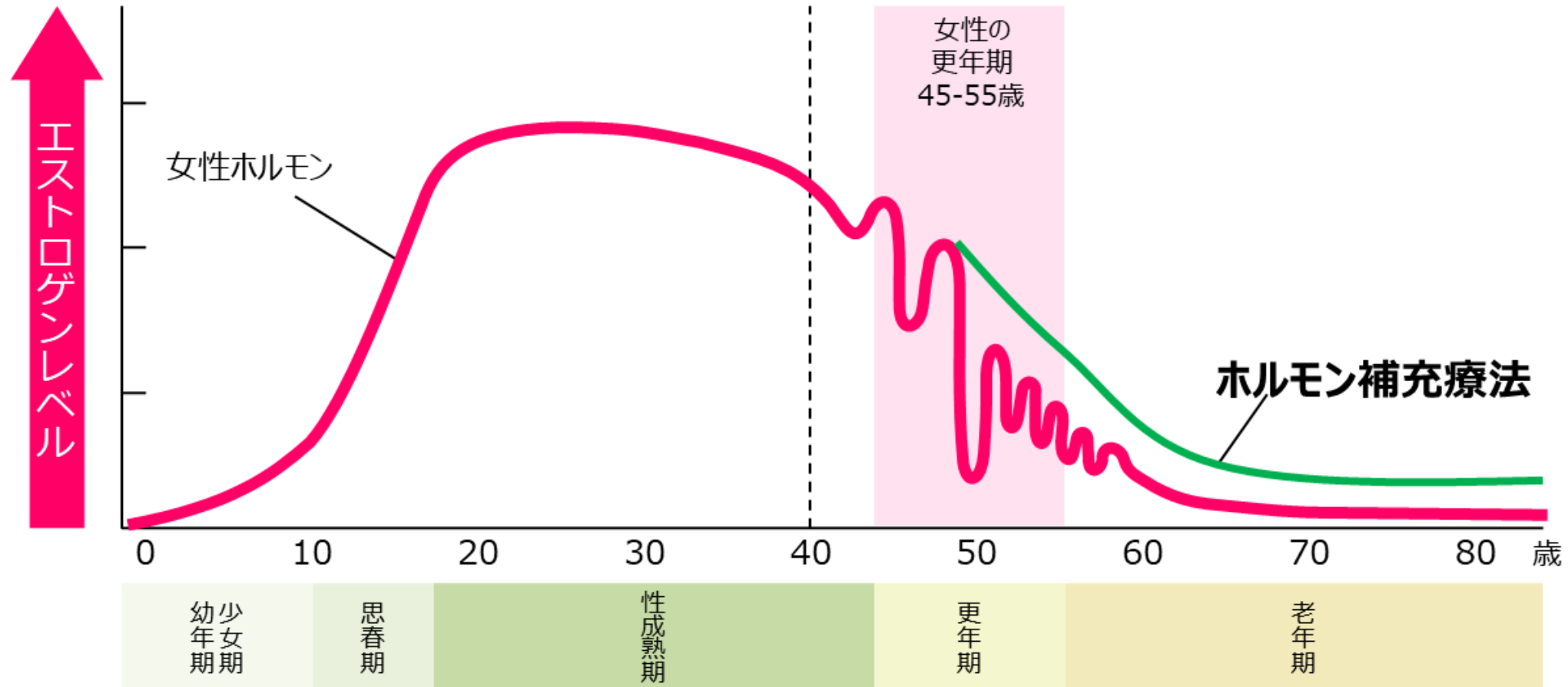
更年期



閉経前の5年間と閉経後の5年間とを合わせた10年間を更年期と定義

Hormone replacement therapy: HRT

加齢と（性ホルモン分泌量）の変化



イメージ図

更年期症状・更年期障害

◆更年期症状

更年期に現れる多種多様な症状の中で、
器質的変化に起因しない症状

◆更年期障害

更年期症状の中で日常生活に
支障を来す病態



女性の**57%**が更年期症状を経験し
22%が更年期障害を経験

国内で更年期障害の治療対象となる女性の数

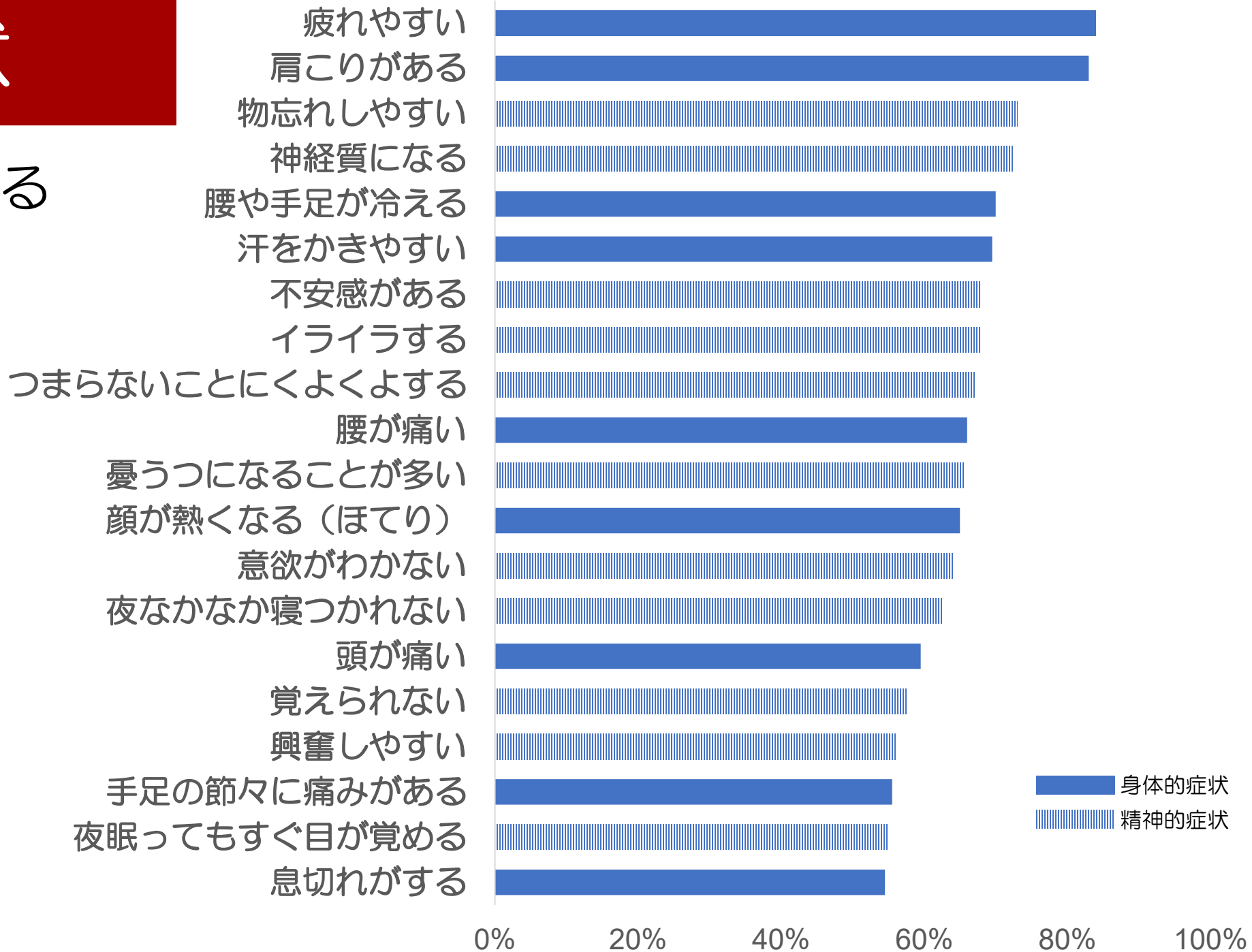
420万人～1,680万人
が何らかの不調

更年期女性人口
約2,100万人

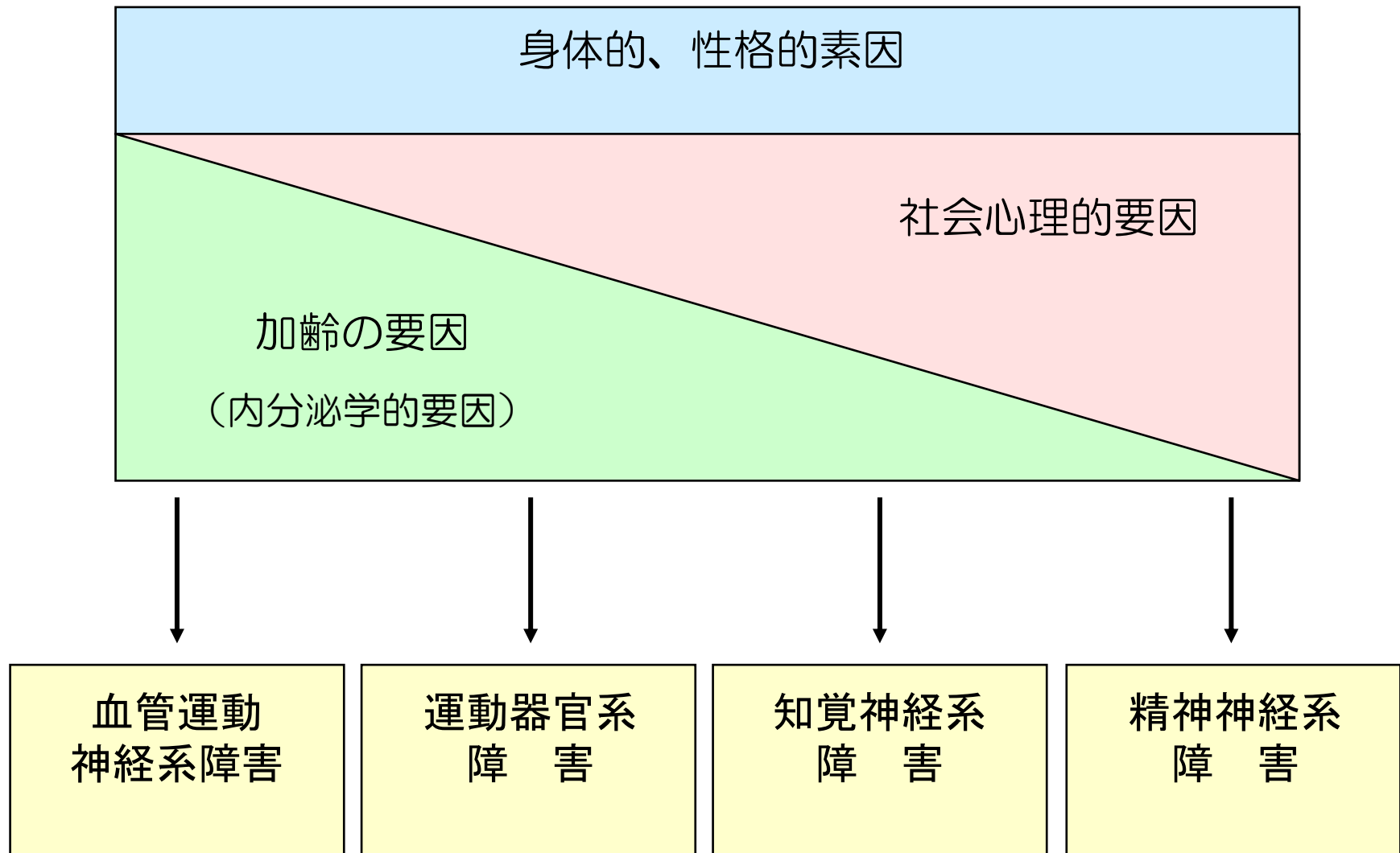


更年期症状

更年期外来における 初診時の主訴



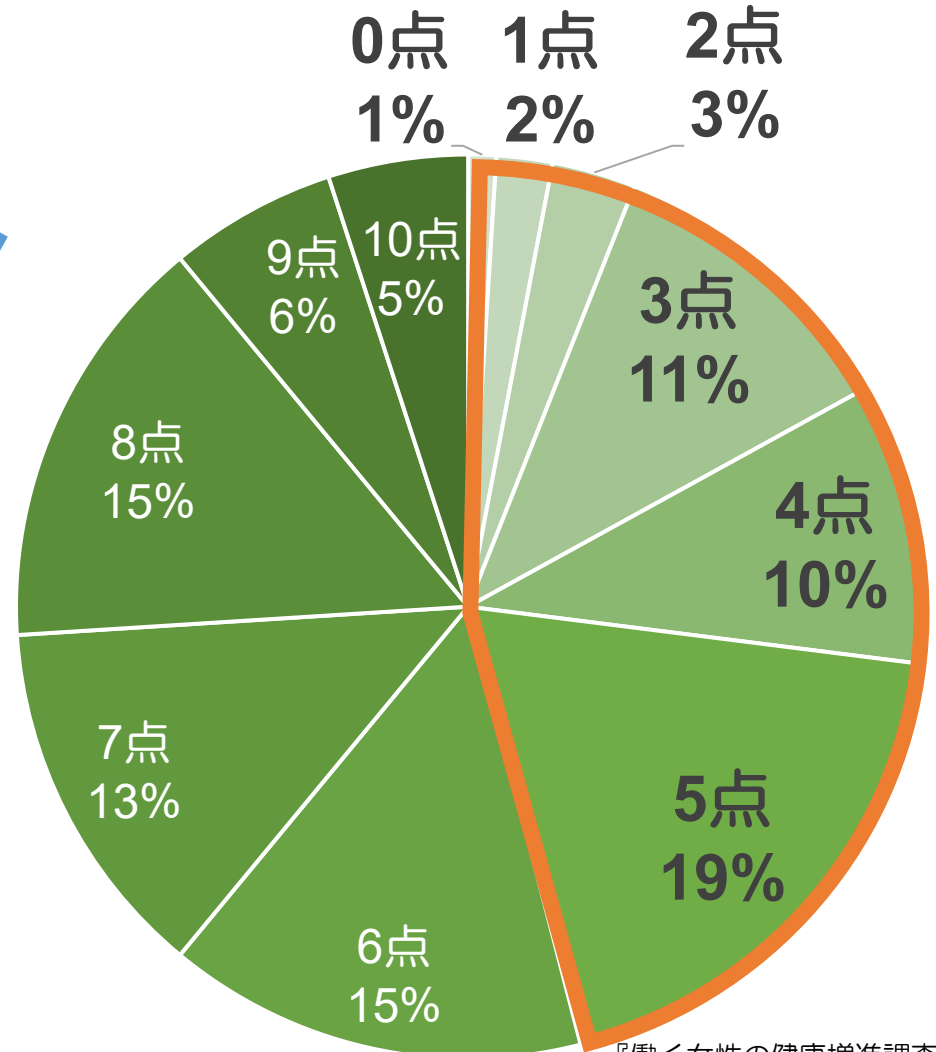
更年期障害の要因と症状



更年期症状・更年期障害による仕事への影響

元気な状態の時の仕事の出来を10点とすると、、、

10点満点の人は5%のみ！



更年期症状や更年期障害によって、仕事のパフォーマンスが半分以下になったと回答した人は46%であった。

更年期の症状が与える影響

Q.

「更年期の症状」が
仕事に影響した経験はありますか？

「退職」の経験・検討 計 **51%**

仕事を
辞めようと
思ったことはない
49%



仕事を
辞めたことがある
6%

仕事を辞めようと
思ったことがある
45%

Q.

「更年期の症状」は
昇進を引き受けることに影響しましたか？

「昇進辞退」の経験・検討 計 **40%**

昇進を
辞退しようと
思ったことはない
60%

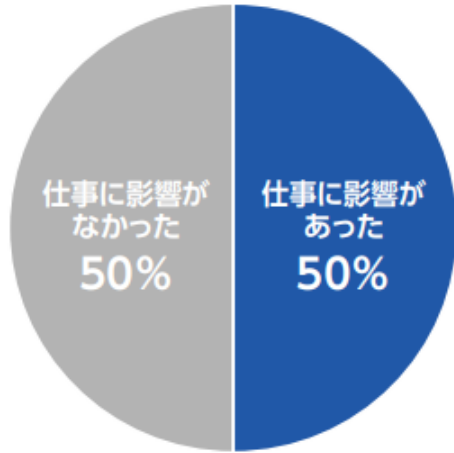


昇進を辞退した
ことがある
16%

昇進を辞退するか
悩んだことがある
24%

更年期不調がもたらす仕事への影響

男性



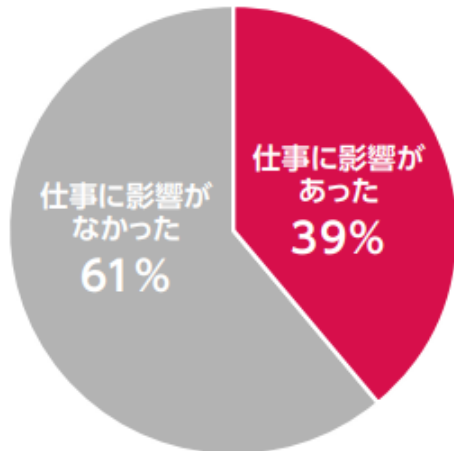
更年期症状の自覚のある
有職男性 359人

「仕事に影響があった」と回答した人のうち

仕事の能率が目に見えて低下した	40%
仕事を辞めることを考えた	32%
仕事を続ける自信がなくなった	26%
時々仕事を休むことがあった	24%
昇格をあきらめた	22%
仕事上の人間関係が悪くなった	18%
働く時間や残業量が減った	18%

(更年期不調が仕事に影響があった男性 179人)

女性



更年期症状の自覚のある
有職女性 399人

「仕事に影響があった」と回答した人のうち

仕事を続ける自信がなくなった	38%
仕事の能率が目に見えて低下した	33%
時々仕事を休むことがあった	26%
仕事を辞めることを考えた	20%
働く時間や業務量が減った	18%
仕事上の人間関係が悪くなった	13%
仕事を辞めた	10%

(更年期不調が仕事に影響があった女性 156人)

更年期症状の自覚のある45～64歳有職男性 359人、
40～59歳の有職女性 399人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

女性特有の健康課題による社会全体の損失

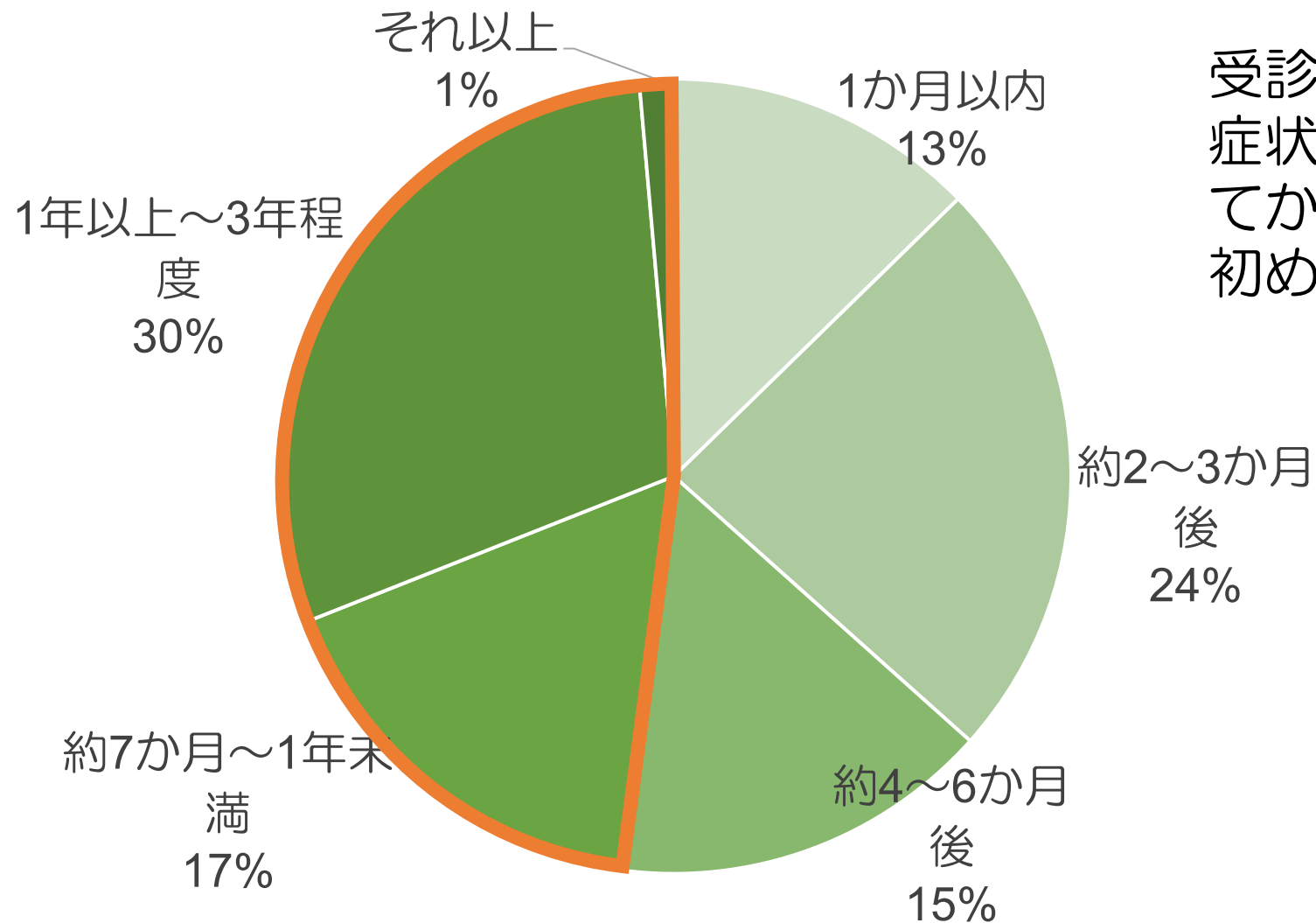
P1より一部再掲

- 対象は、性差に基づく多数の健康課題のうち、規模が大きく、経済損失が短期で発生するため、**職域での対応が期待される4項目（月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療）※3**を抽出。
- 算出方法としては、何らかの症状があるにも関わらず対策を取っていない層の人数に、欠勤/パフォーマンス低下割合/離職率等の要素と平均賃金を掛け合わせた。結果、これら女性特有の健康課題による**労働損失等の経済損失は、社会全体で約3.4兆円と推計※4**される。（算出根拠はp 9以降参照）

	月経随伴症	女性特有 更年期症状	婦人科がん※2	男女双方※3 不妊治療	(参考) 男性特有 前立腺がん	更年期症状※4
経済損失計 (A+B) (年間)※1 計3.4兆円	約0.6兆	1.9兆	0.6兆	0.3兆	0.06兆	1.2兆
A うち労働生産性損失総額	約5,700億円	約17,200億円	約5,900億円	約2,600億円	約530億円	約10,900億円
欠勤	約1,200億円	約1,600億円	約1,100億円	約400億円	約110億円	約1,100億円
パフォーマンス低下	約 4,500 億円	約5,600億円	約150億円	約50億円	約10億円	約4,000億円
離職	—	約 10,000 億円	約1,600億円	約 2,200 億円	約100億円	約5,800億円
休職	—	—	約 3,000 億円	—	約 300 億円	—
B うち追加採用活動にかかる費用	—	約1,500億円	約500億円	約340億円	約50億円	約1,100億円

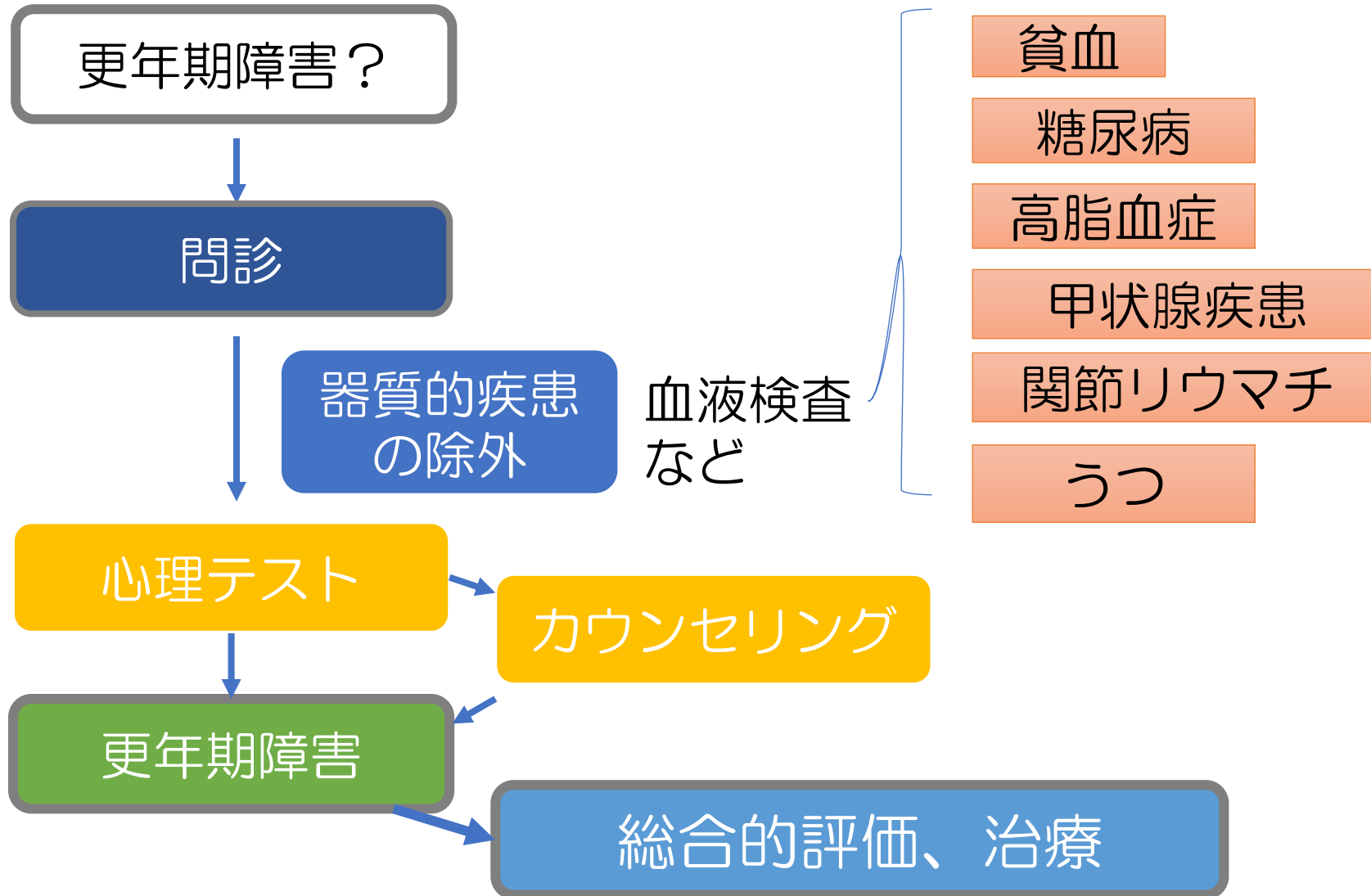
※1. 各数値の四捨五入の関係で、必ずしも合計が総和と一致しない ※2. 乳がん・子宮がん・卵巣がん
 ※3. 妊娠(不妊)/出産は、“女性”のみの課題ではなく、“男女双方に関係する課題”が、女性に負担がかかりやすい課題”。特に不妊は男性側の身体にも原因があるケースが一定比率を占める。但し今回経済損失を算出する際には、女性側への身体的負担・就労への影響が大きいことから、女性側の就労への影響を算出
 ※4. 「なお、男性の更年期障害については、概ね40歳以降に男性ホルモン(テストステロン)の減少により、女性更年期障害と類似した症状を呈するが、病態が複雑で、まだ十分に解明されていない。」(産婦人科診療ガイドライン—婦人科外来編2020、加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)診療の手引き(出所)関連する論文や企業による調査等を踏まえて、ポストン コンサルティング グループ試算(令和5年度ヘルスケア産業基盤高度化推進事業(ヘルスケアサービス市場に係る調査事業))

更年期症状・障害出現から病院受診まで



受診者の約半数は、更年期症状や更年期障害が出現してから 半年以上経過して初めて受診

更年期外来での流れ



更年期症状・更年期障害への対応

❖薬物療法

ホルモン補充療法（HRT）

漢方療法

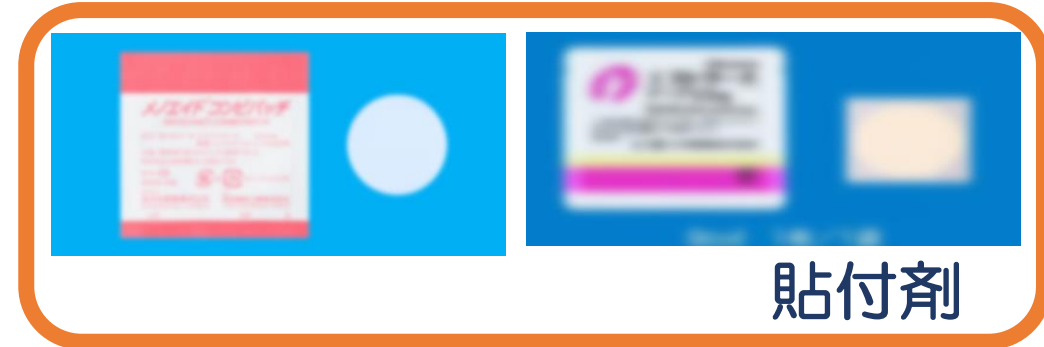
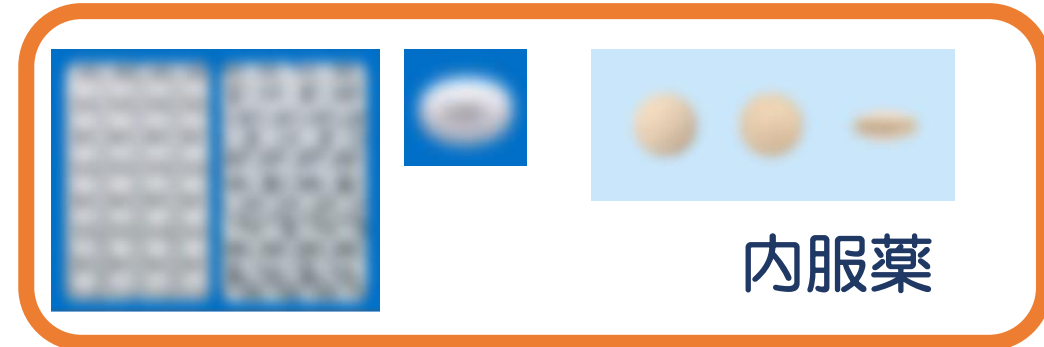
向精神薬（SSRI/SNRIなど）

❖心理療法、カウンセリング

❖生活習慣改善、サプリメント

食事・運動

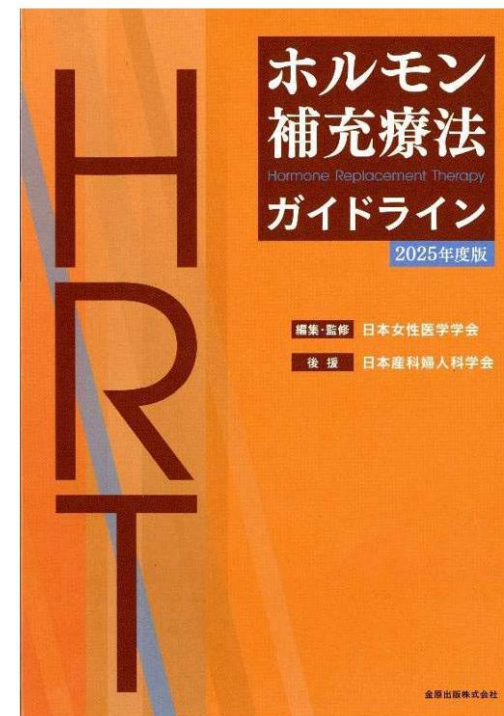
(喫煙していたら)禁煙



ホルモン補充療法（HRT）の有用性

状態	有用性
血管運動神経症状	A ⁺
更年期の抑うつ症状	A
それ以外の更年期症状	B
アルツハイマー病の予防	B
尿失禁の治療	C
萎縮性膀胱炎・性交痛の治療	A ⁺
骨粗鬆症予防	A ⁺
骨粗鬆症治療	A ⁺
脂質異常症の治療	A
動脈硬化症の予防	B
皮膚萎縮の予防	A
口腔の不快症状	B

A⁺：有用性がきわめて高い
A：有用性が高い
B：有用性がある
C：有用性の根拠に乏しい
D：有用ではない



HRTに関する国際的なコンセンサス

CLIMACTERIC, 2016
VOL. 19, NO. 4, 313–315
<http://dx.doi.org/10.1080/13697137.2016.1196047>

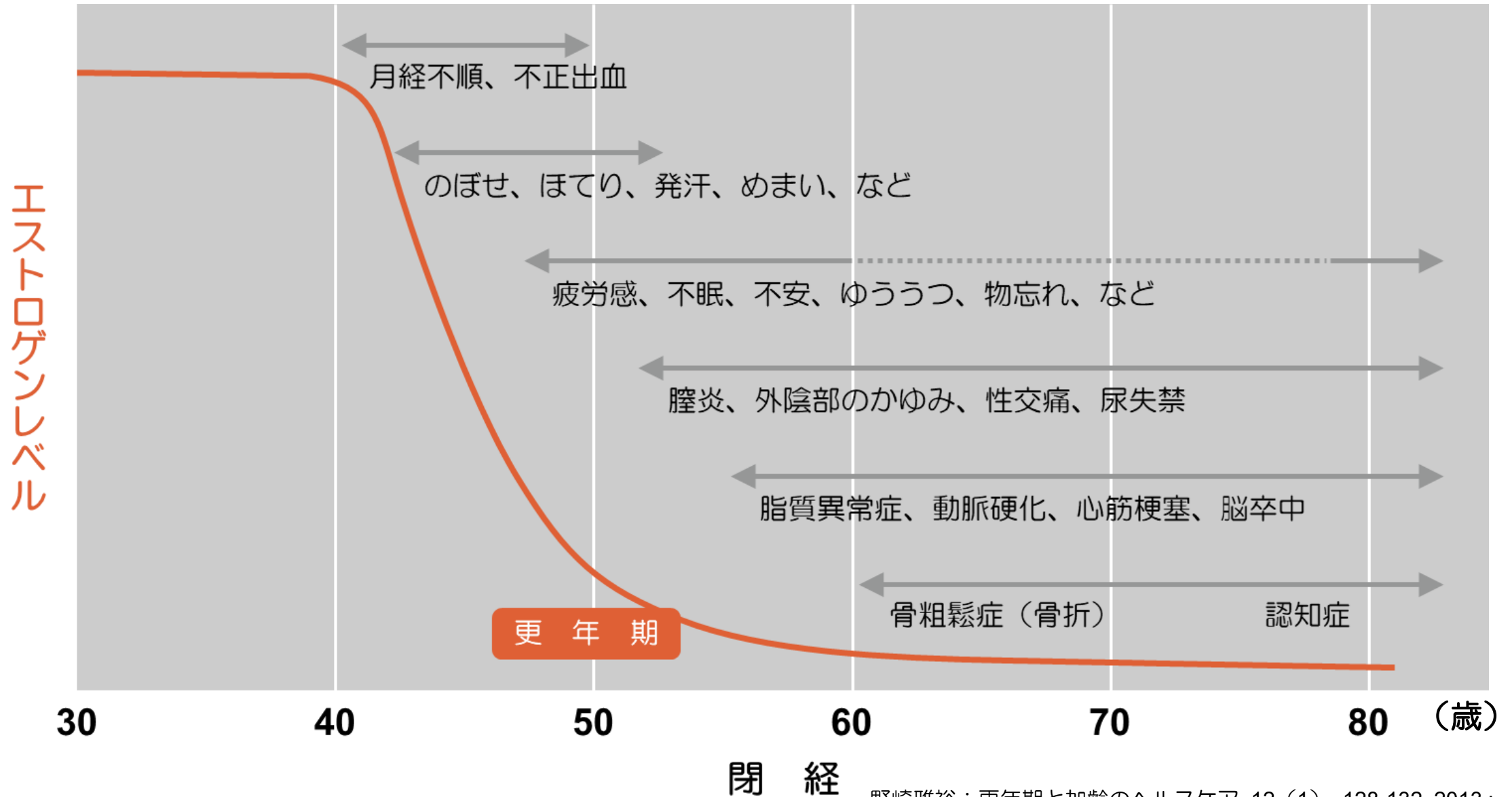


Revised Global Consensus Statement on Menopausal Hormone Therapy

T. J. de Villiers^a, J. E. Hall^b, J. V. Pinkerton^c, S. Cerdas Pérez^d, M. Rees^e, C. Yang^f and D. D. Pierroz^g

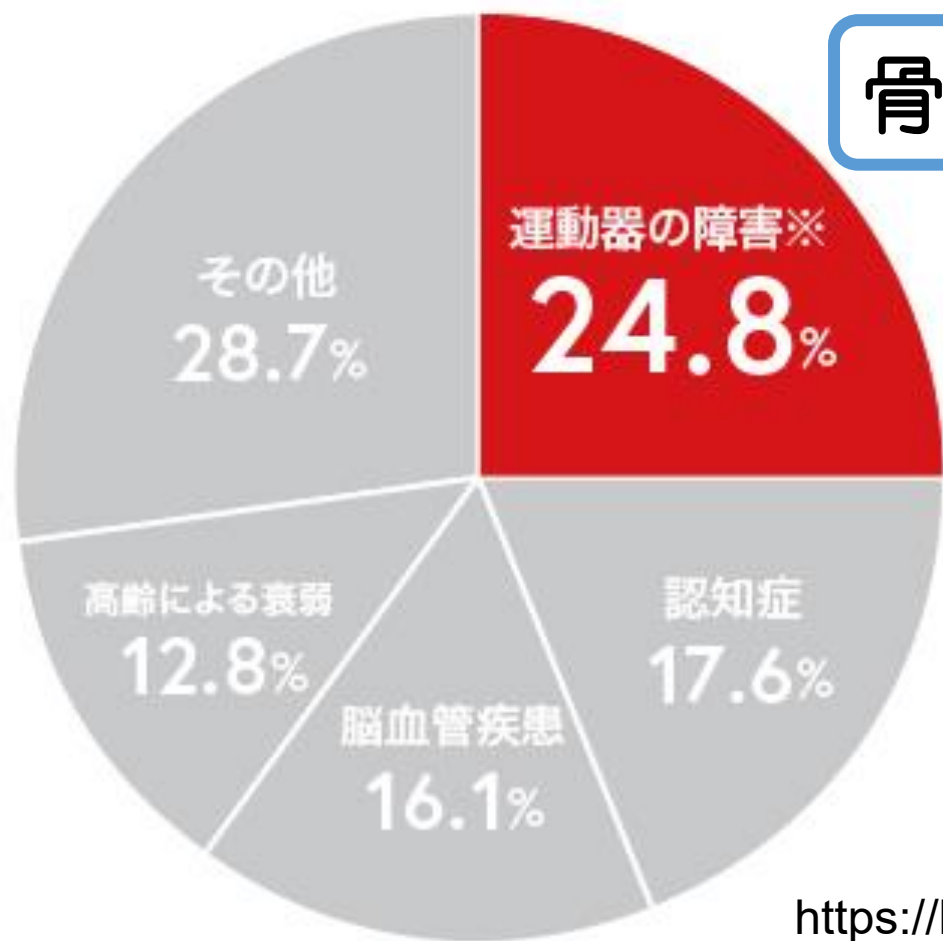
- ❖ 乳癌リスクに及ぼすHRTの影響はとても小さい
- ❖ 1000人・年の使用に対して増加は1.0未満であり、これは座ってばかりのライフスタイルや肥満、アルコール摂取といった一般的な要因による上昇と同等かそれよりも低い
- ❖ 有子宮患者において併用される合成黄体ホルモンとHRT施行期間に関連している
- ❖ HRTを中止すればリスクは低下すると考えられる

エストロゲンの低下による諸症状

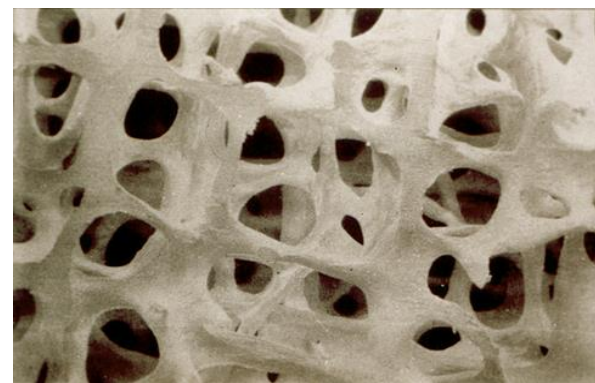


ロコモティブシンドローム

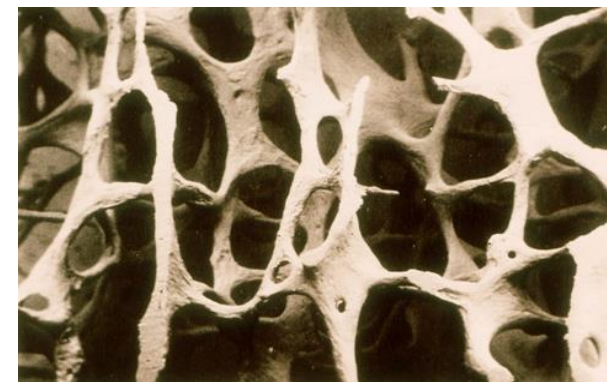
要支援・要介護となった原因



骨粗鬆症

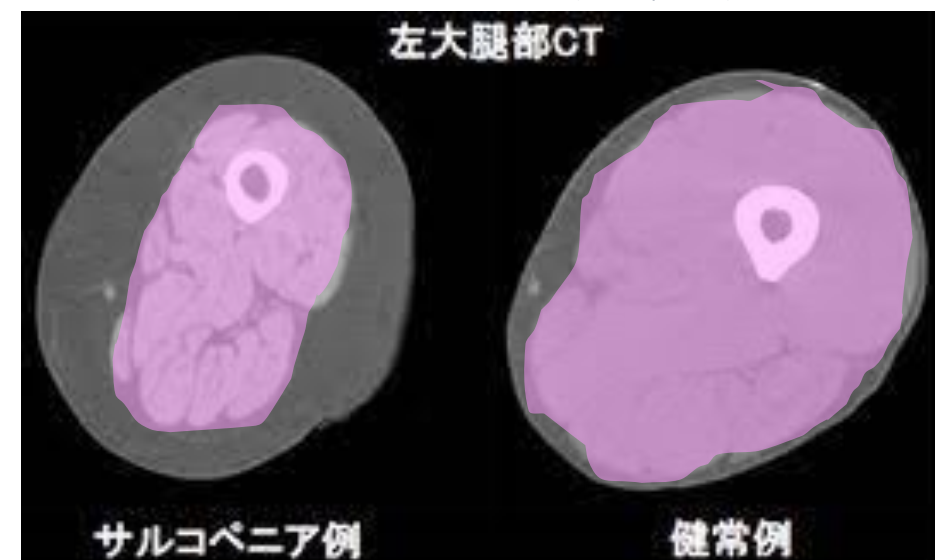


正常



骨粗鬆症

サルコペニア

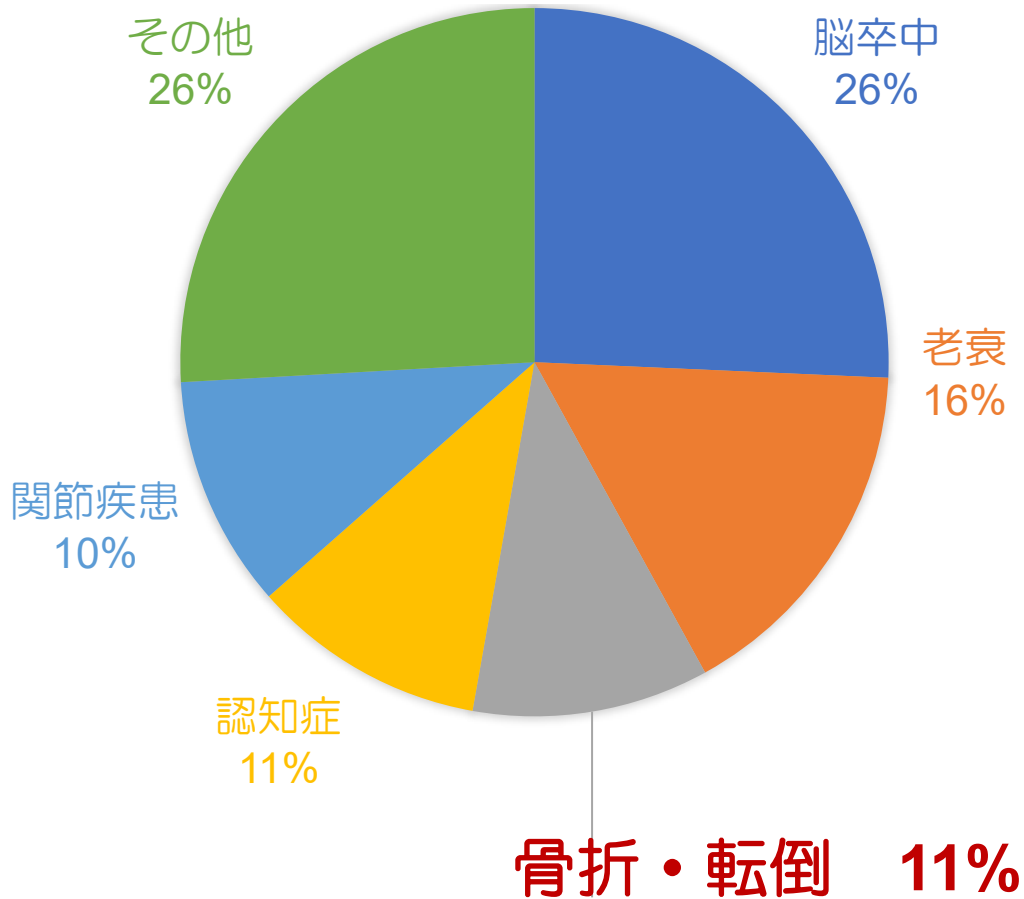


<https://locomo-joa.jp/>

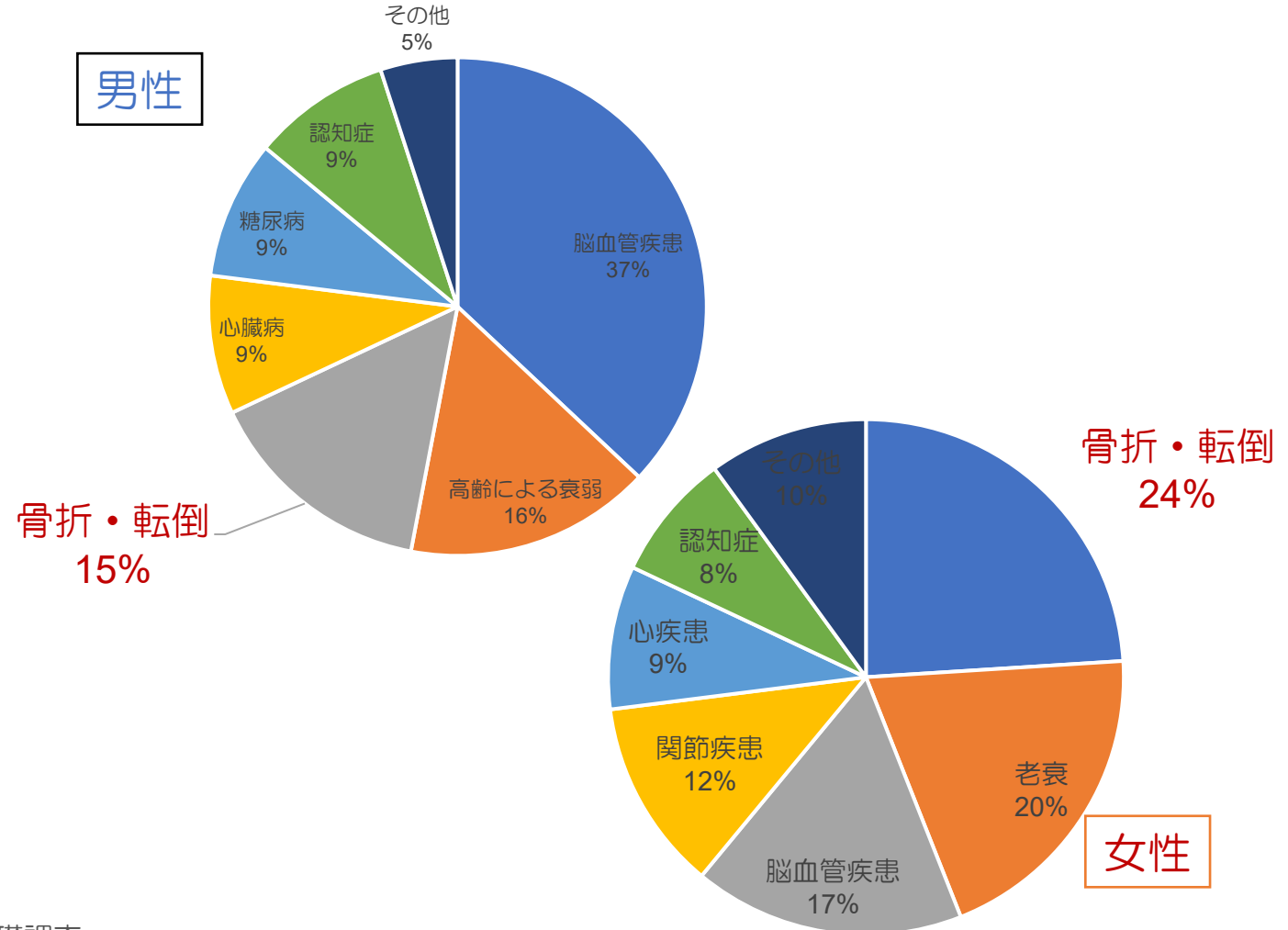
<https://kaken.nii.ac.jp/ja/file/KAKENHI-PROJECT-26860482/26860482ccikc.pdf>

骨粗鬆症による現状

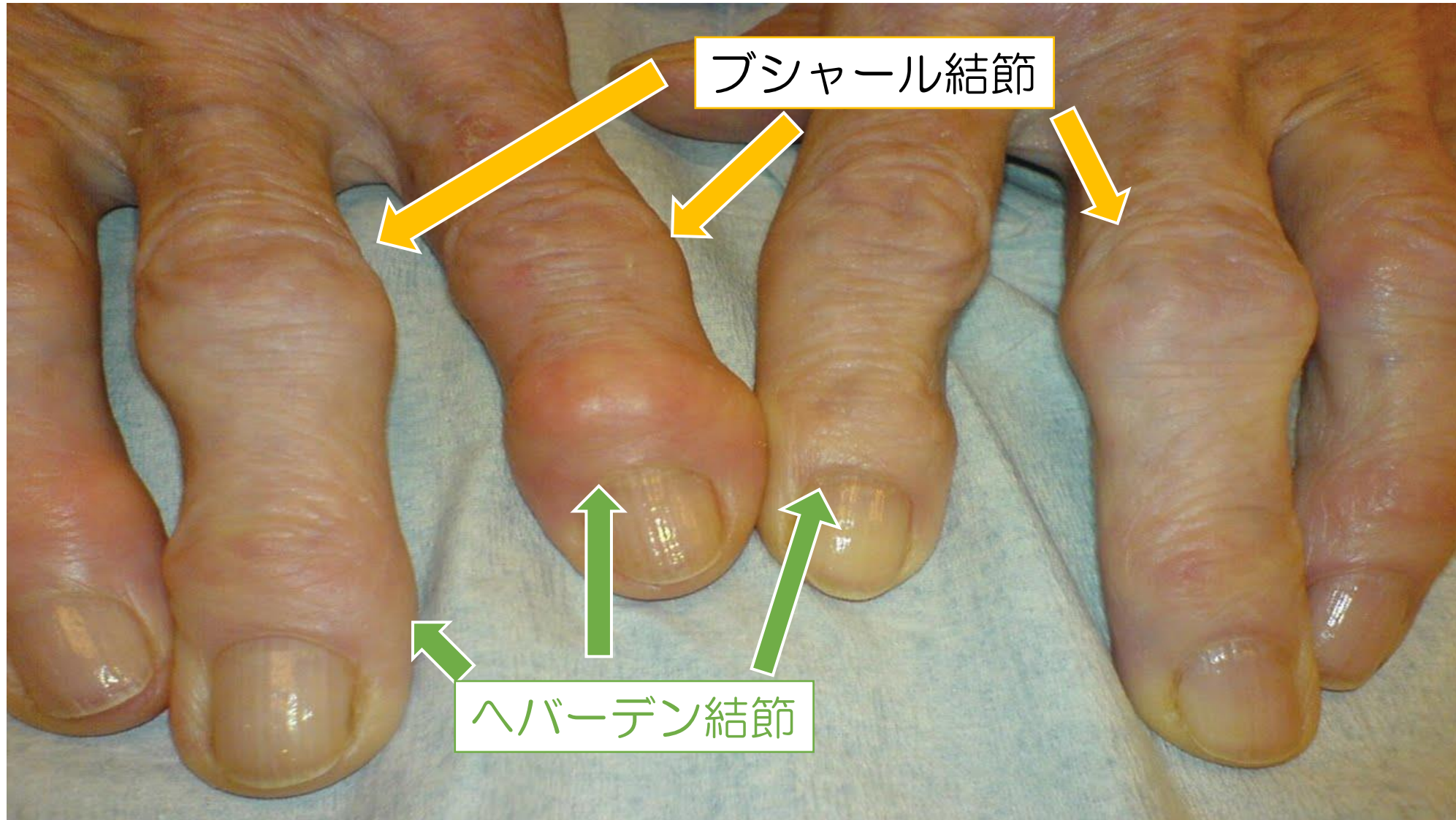
💣 介護が必要となった原因



💣 寝たきりとなった原因

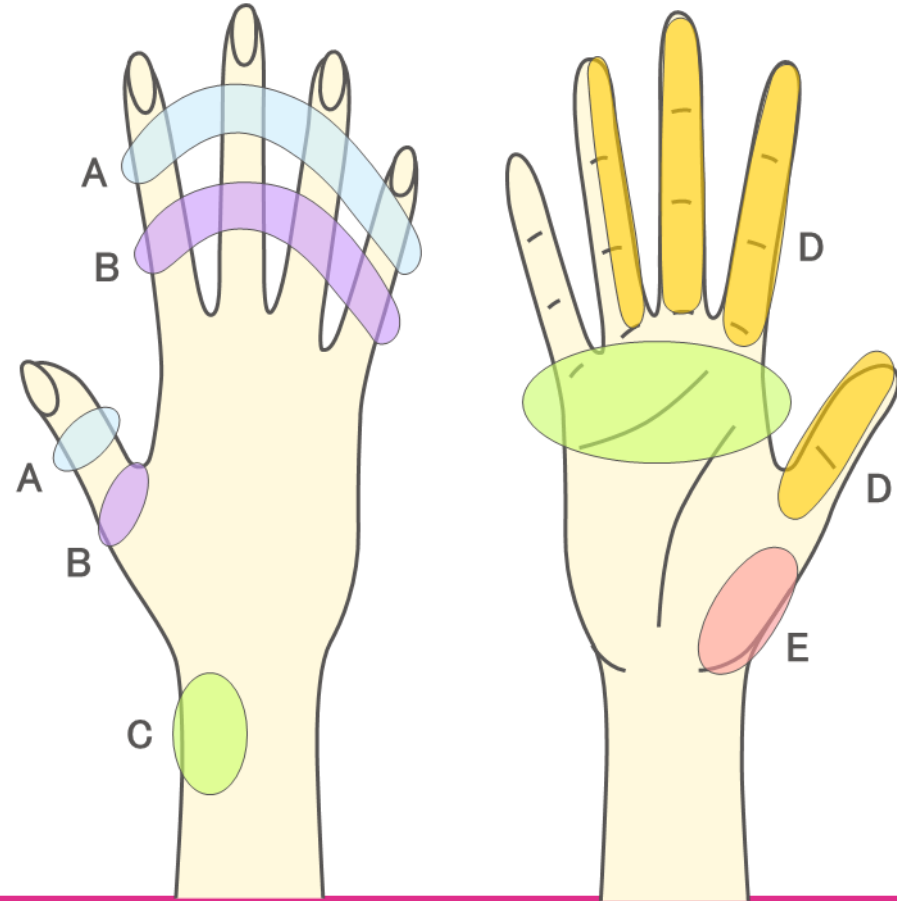


メノポーズザルハンド（手における変形性関節症）



主な変性疾患

	病名	症状
A	ヘバーデン結節 (第1関節)	指の第1関節が腫れて痛い
B	ブシャール結節 (第2関節)	指の第2関節が腫れる 動きが悪くなる
C	腱鞘炎 1) ばね指 2) ドケルバン病	1) 指の付け根が痛い 2) 親指の付け根から 腕にかけて痛みが走る
D	手根管症候群	小指以外の指がしびれる、 細かいものが扱いづらい
E	母指CM関節症	親指の付け根が痛み、 瓶のふたが開けられない



患者の90%は女性
そのうち90%は更年期以降の女性

監修：四谷メディカルキューブ 手の外科・マイクロサージャリーセンター 長 平瀬雄一先生
図：大塚製薬株式会社 提供



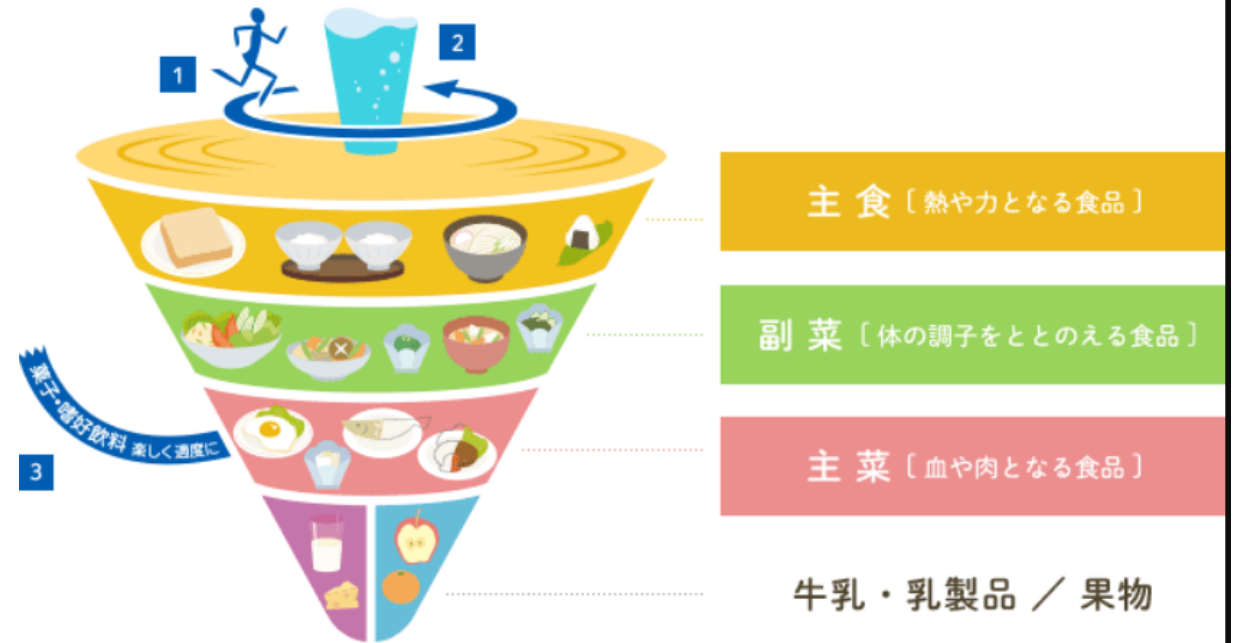
更年期に備えて

生活面

- 食生活
- 適度な運動
- 睡眠
- サプリメントの活用
エクオールなど
- リラクゼーション
趣味
アロマ

食事バランスガイドで知る **正しい食事バランス**

主食：副菜：主菜 = 3：2：1が理想のバランス!



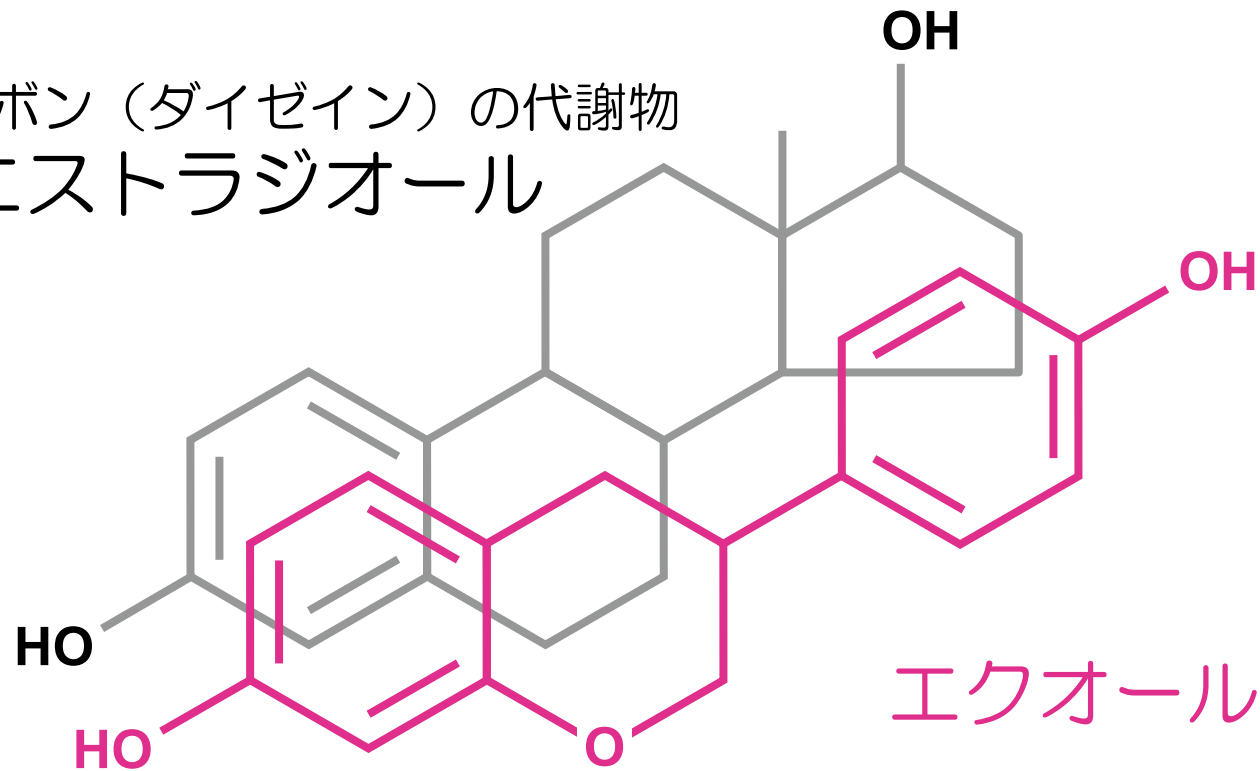
1 運動することで安定してコマが回る

2 水分は食事に欠かせないためのコマの軸

3 菓子・嗜好品はコマを回すヒモ 楽しく適度に

エクオールとは？

大豆イソフラボン（ダイゼイン）の代謝物
エストラジオール



語源

1932年に英国で妊馬の尿より単離されたため、
馬を意味する「equine」より命名された。
1982年Setchellらによりヒト尿中より発見

Marrian G et al.: Biochem J, 26 (4), 1227-1232, 1932
Axelson M et al.: Biochem J, 201 (2), 353-357, 1982

大豆イソフラボンから代謝されるエクオール

イソフラボン

ダイゼイン

ゲニステイン

グリシテイン



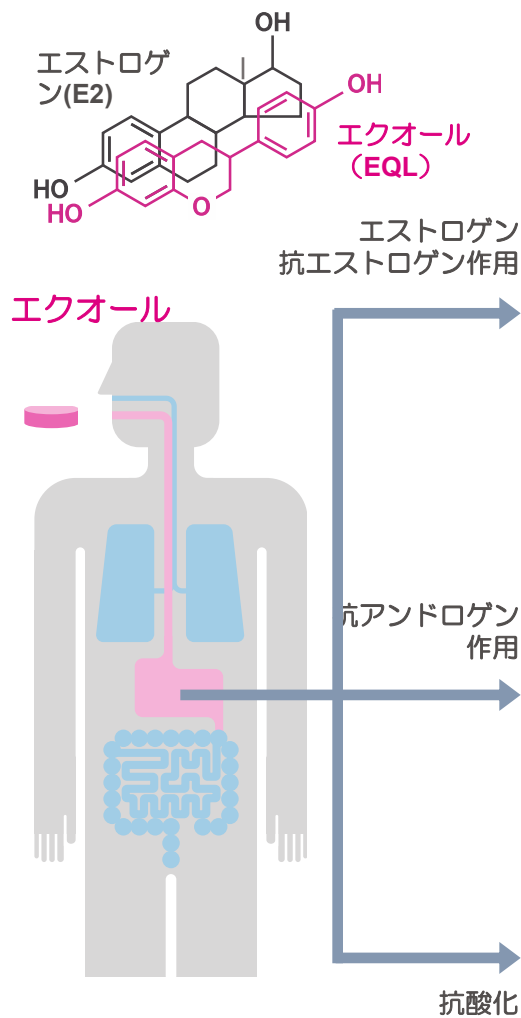
大豆製品を食べると腸内でイソフラボンの一種が腸内細菌の力を借りてエクオールが作られる

エクオール

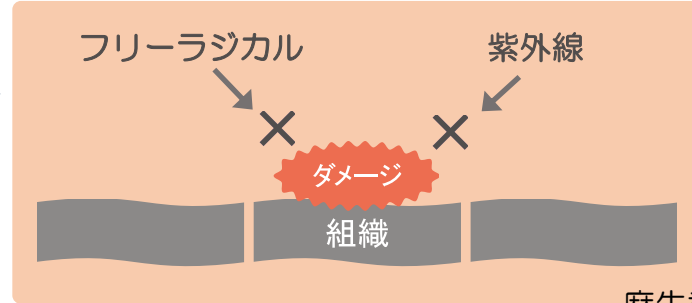
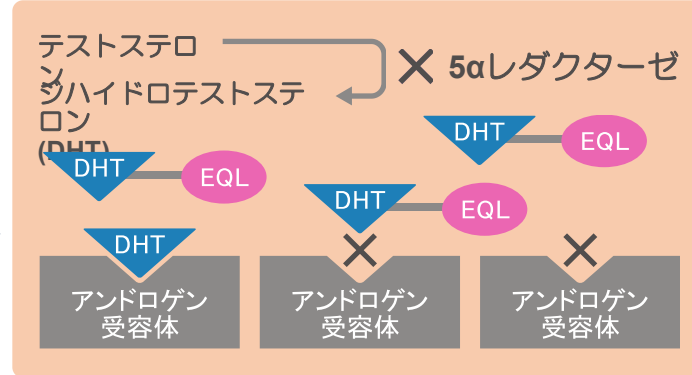
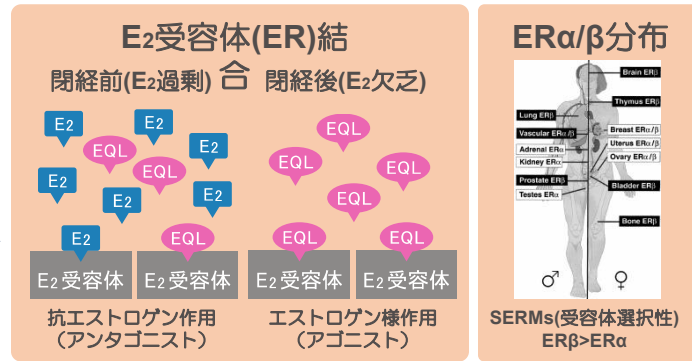
図:大塚製薬提供

監修:東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 茨城県地域産科婦人科学講座 教授 寺内 公一 先生

エクオール作用機序と期待される効果



作用機序



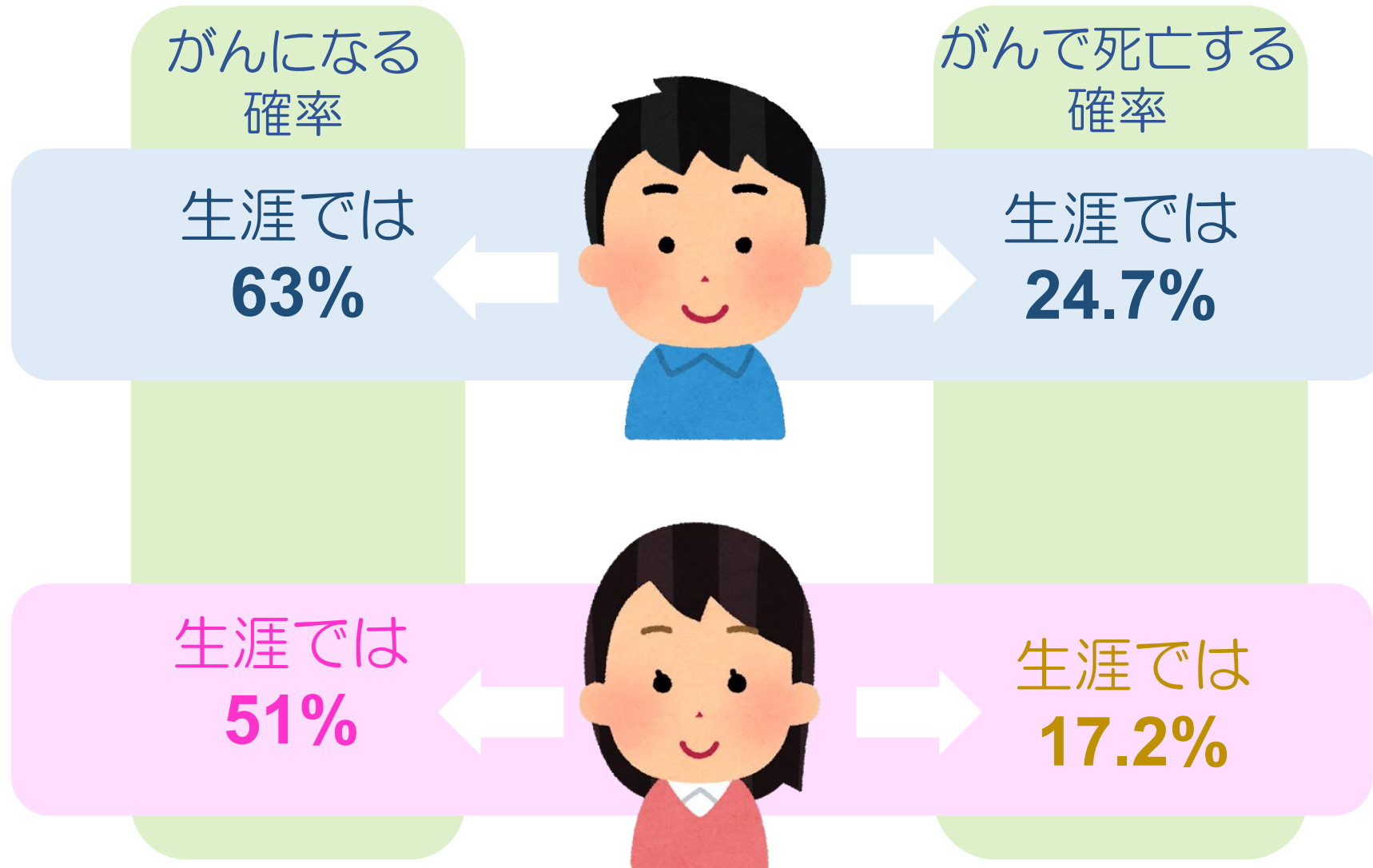
効果

- ▶ 更年期障害
- ▶ 骨粗鬆症
- ▶ メタボリックシンドローム
- ▶ 高尿酸血症
- ▶ 乳癌
- ▶ 肌水分・コラーゲン

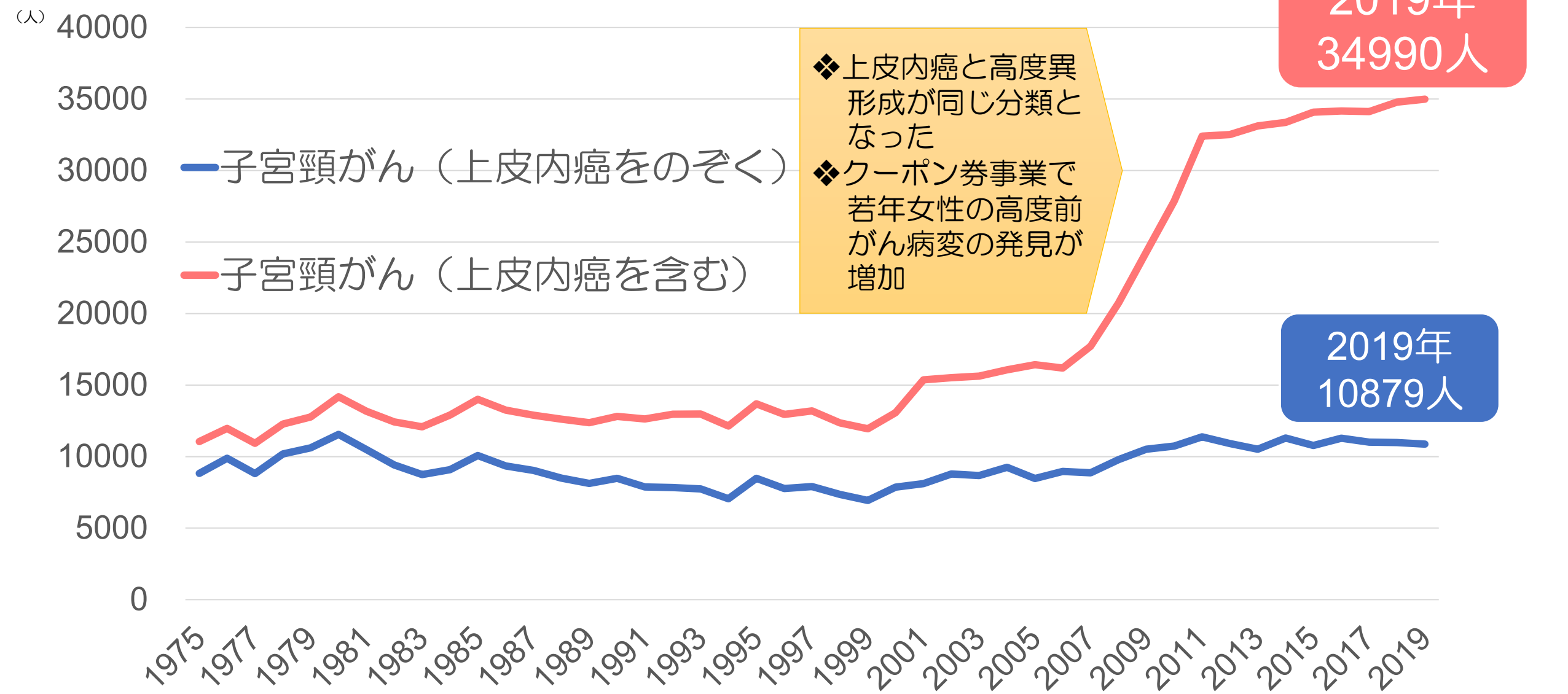
- ▶ 前立腺肥大
- ▶ 前立腺癌
- ▶ 脱毛

- ▶ しみ・しわ
- ▶ 動脈硬化

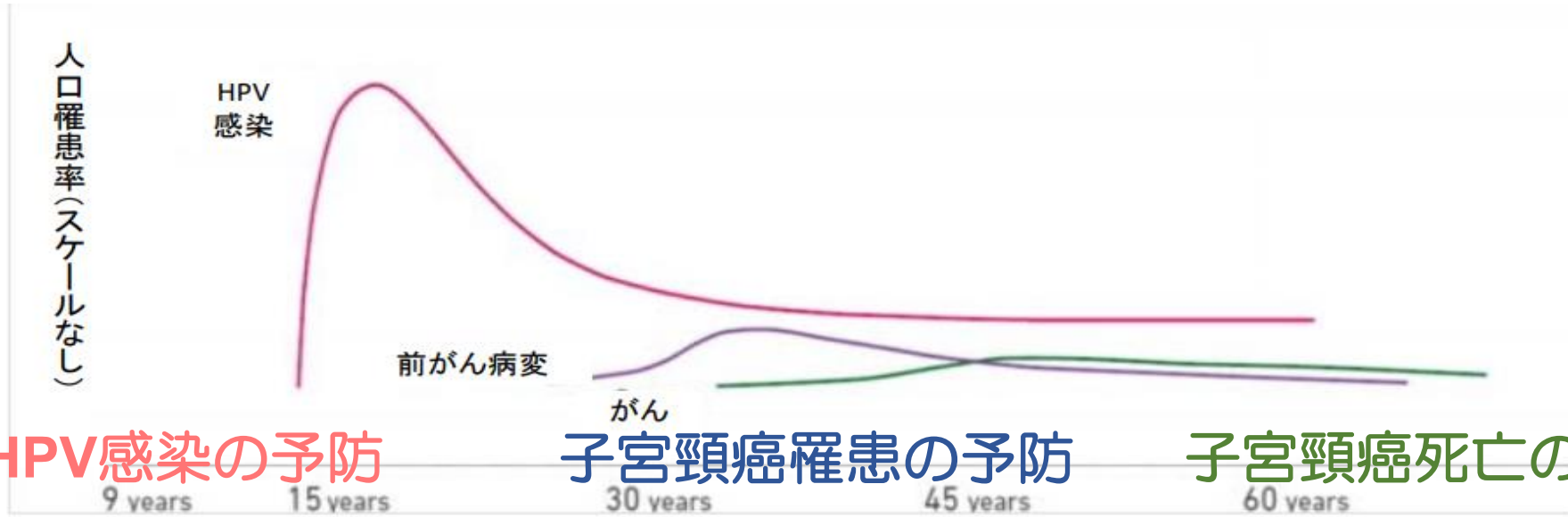
がんについて



本邦における子宮頸がん罹患数



子宮頸がんの予防



HPV感染の予防

子宮頸癌罹患の予防

子宮頸癌死亡の予防

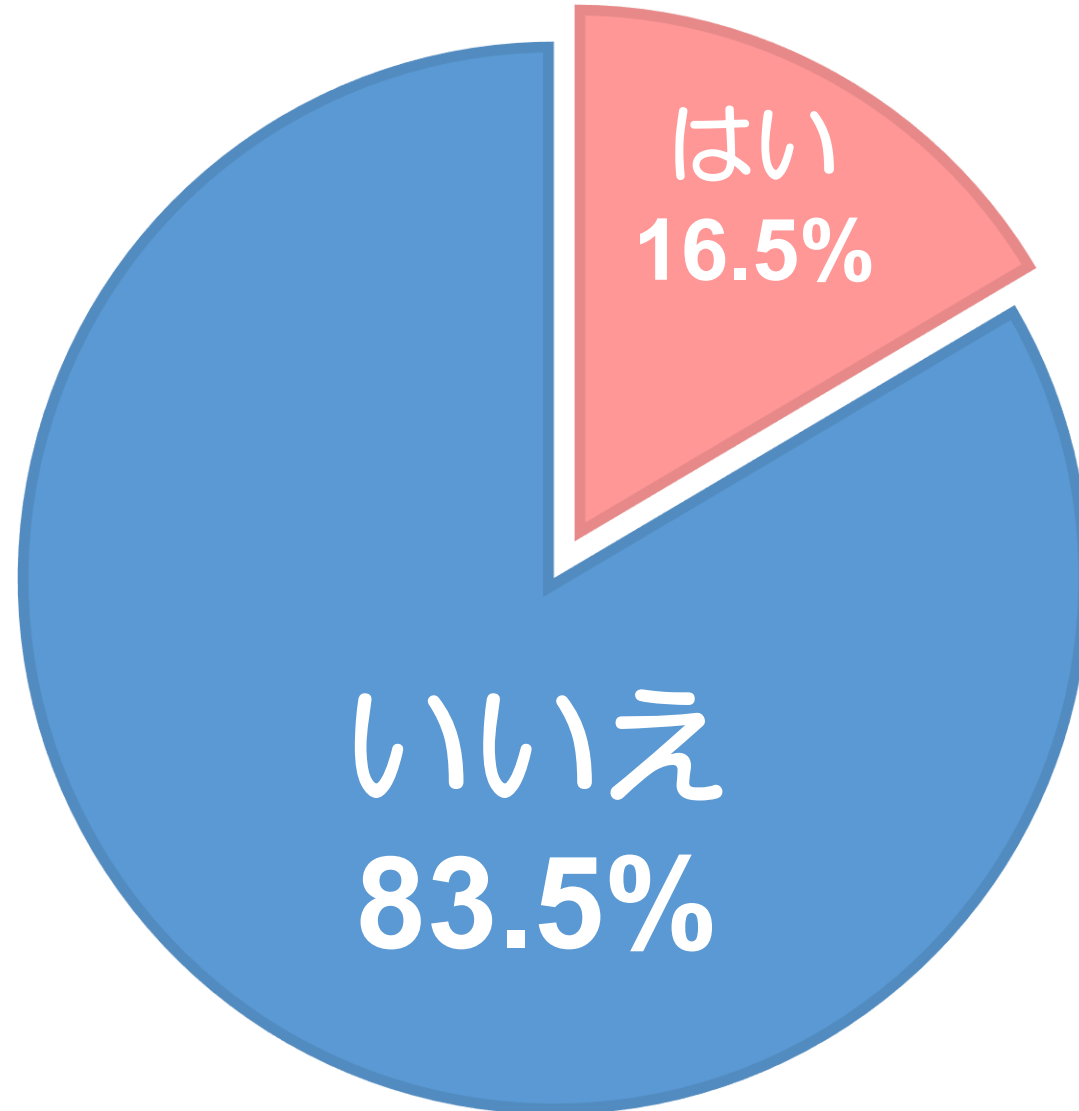
一次予防	二次予防	三次予防と緩和ケア
<p>9-14歳の少女に対して</p> <ul style="list-style-type: none">・HPVワクチン接種 <p>少年少女に対して、適宜</p> <ul style="list-style-type: none">・健康に関する情報とたばこの使用についての注意・年齢と文化に合わせた性教育・性的に活発になる時期にはコンドームの啓発/支給・男子への包皮環状切除	<p>30歳以上の女性に対して</p> <p>“検診と治療”—1回の受診で行う方法</p> <ul style="list-style-type: none">・ハイリスクのHPVタイプのための(その場で手軽に実施可能な)迅速HPVテスト・続けてすぐに治療を行う・検診のその場で治療をする	<p>どんな年齢でもすべての女性に必要な</p> <ul style="list-style-type: none">・浸潤がんへの治療<ul style="list-style-type: none">・手術・放射線治療・化学療法・緩和ケア

Shared Decision Making



**Patient
Centered Care**

Q 女性どうしなら月経のことを理解し合えると思うか？



Patient-centered care (PCC)

Patient-oriented care



Disease-oriented care
(従来型の医療)

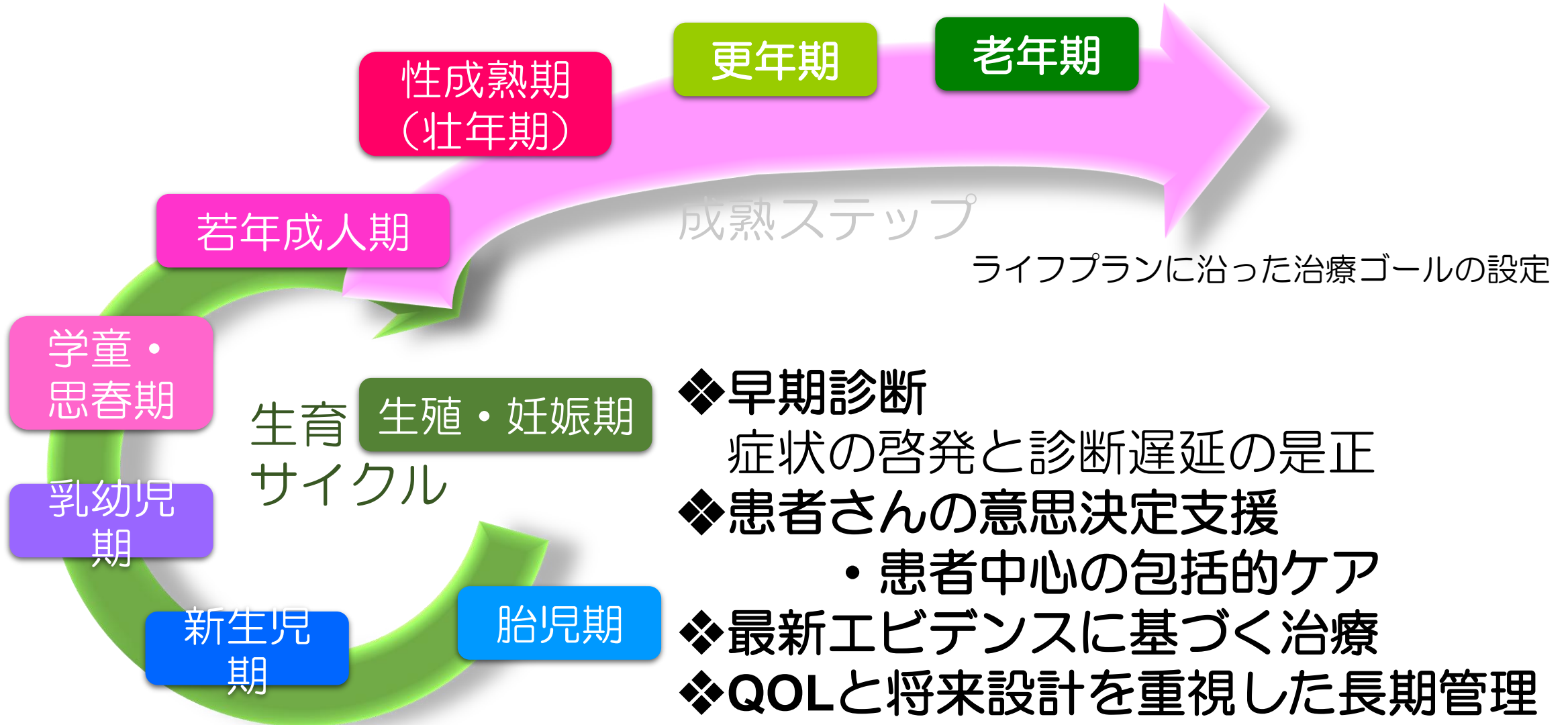
- ✓ 患者さんにとって重要なアウトカムにフォーカスする
- ✓ 患者さんの好み、目的や価値観が意思決定や医療提供に考慮される
- ✓ 平均的なアウトカムの改善よりも個々のアウトカムの改善



月経・PMS・更年期との付き合い方

- ❖ 辛さは我慢しなくていい！
- ❖ 知ることが対処・改善・治療法の第1歩
- ❖ 産婦人科に 気軽にご相談ください
- ❖ 受診・治療によって、より生活しやすい毎日が待っている
かもしれません
- ❖ まずは自分の体と向き合い、自分の希望を考えてみましょう
- ❖ 治療法・対処法を決める中心人物はあなた自身です

女性特有の疾患の診断・対応・治療



一般社団法人 日本女性医学学会

理事長ご挨拶 / 学会概要 / 活動状況 / 専門医・専門資格制度 / 学会雑誌・刊行物 / 入会のご案内

mwh.jp/n-hrt_book.html

近隣の専門医・ 専門資格者を探そう



動画で学ぼう

動画で更年期について分かりやすく解説しています。

- ▶ 更年期・基礎知識編
- ▶ 更年期・治療編
- ▶ 更年期・セルフケア編

▶ 2019年度メノポーズ週間セミナー「働く女性と更年期」

YouTube公式チャンネル

ホルモン補充療法を考えている方へ
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

The poster features a central red circle with white text. The background is light pink with large, overlapping circles in various shades of pink. The logo of the Japanese Society for Menopause and Womens Health is at the bottom left.





thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you

thank you