

# Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

## Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

# 更年期と上手く付き合う

更年期は、女性の人生における段階の1つです。月経が、12ヶ月の間続けて訪れない時、閉経したと言えます。

エストロゲンは、卵巣から分泌されるホルモンです。閉経前の数ヶ月間、卵巣でのエストロゲン生産量は減少します。エストロゲンが減少し、体の変化と閉経の兆候が見られるようになります。

閉経の原因には以下のものがあります。

- 加齢の自然な現象
- 卵巣の摘出
- 放射線治療または化学療法に起因する卵巣の変化
- 体内でのエストロゲンの生産量の減少

## 兆候

女性の多くは不快感をおぼえます。女性の多くは不快な兆候を感じます。大抵は時間と共に回復しますが、治療法が確立されています。また、何か他の健康問題の兆候である可能性も視野に入れ、医師に相談してください。

更年期には以下のような一般的な兆候があります。

- 月経の周期、または期間の変化
- ほてりや紅潮を感じ、汗をかく
- 眠れない
- 気分のむら
- 頭痛
- 不安

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

## **Signs to Report to Your Doctor**

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

## **Ways to Manage Your Signs**

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

### **To help manage hot flashes:**

- Avoid things that trigger flashes such as:
  - ▶ Strong emotions
  - ▶ Tight clothing
  - ▶ Heat
  - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
  - ▶ Alcohol
  - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- 膣の乾燥
- 性的欲求の減退、性交時の痛み
- 皮膚や毛髪乾燥

## 医師に相談すべき兆候

もし、以下の様な症状が見られる場合は、更年期に対する処置を始めるか、それ以外の何かに起因した問題なのかを確認するため、主治医にご相談下さい。

- 不規則な出血
- 慢性的な膣分泌
- 膣のかゆみ、ヒリヒリする痛み
- 頻繁な尿意と、放尿時の痛み
- 睡眠、人間関係、日常業務に影響を及ぼす様な、不安や落ち込み

## 兆候に対処する方法

閉経の兆候にどう対処するか、医師に相談して下さい。ある治療は考慮すべき副作用があります。

## ほてりの対処法

- ほてりを起こすような事を避けてください。
  - ▶ 感情の高ぶり
  - ▶ きつい服
  - ▶ 熱
  - ▶ チョコレート、コーヒー、お茶や清涼飲料などの、カフェインを含む食品と飲料
  - ▶ アルコール類
  - ▶ 唐辛子やシナモンなどのスパイスを使用した、スパイシーな食品

- Stay cool
  - ▶ Sleep in a cool room
  - ▶ Use fans during the day
  - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

**To help with sleep:**

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- 涼しいところで過ごします。
  - ▶ 睡眠は涼しい部屋でするようにしましょう
  - ▶ 日中は扇風機を利用しましょう
  - ▶ 重ね着で温度調節をし、ほてりの兆候があれば、衣服の枚数を減らせるようにしましょう
- リラックス出来るように、深くゆっくりと腹式呼吸をしてください。毎分6~8回を目安とし、朝夕に15分間試してみてください。
- 豆乳や豆腐などの大豆製品を、毎日の食生活に組み込んでください。
- 食生活を変えたり、ビタミンやハーブを摂取する前に、主治医または栄養士にご相談下さい。生のメキシコヤマ芋、高麗人参、ビタミンEなど、いくつかの食品やハーブ、ビタミンBとCを加えたマルチビタミンと亜鉛は、ほてりを和らげるのに必要なエストロゲンの働きを助けます。
- 最低 30 分の運動を毎日行うようにしましょう。
- 支援グループを見つけるか、立ち上げましょう。

### 良い睡眠のために

- 部屋を涼しく保ち、涼しい所で過ごすようにしてください。また、軽量素材のパジャマを選びましょう。
- 睡眠薬の摂取を制限するか、避けてください。
- 毎日30分の運動をしましょう。
- 夕方からのカフェインとアルコールの摂取を避けて下さい。
- 就寝前または夜目が覚めたときに、温かいお風呂に入るかシャワーを浴びてください。
- 就寝前または目覚めた時に、シリアルと牛乳を試してください。
- 週末も含め、毎日決まった時間の就寝と起床を心がけてください。
- 遅い時間の食事を避け、就寝前に軽食を取らないようにして下さい。

**To help your moods or anxious feelings:**

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

**To help with vaginal dryness or sexual problems:**

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
  - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
  - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
  - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

## 不安や落ち込みには

- 深くゆっくりとした腹式深呼吸
- テープ、DVD、CDのヒーリングイメージや、リラクゼーション運動のガイドを利用します
- 生体自己制御(バイオフィードバック)を覚えます
- 精神安定剤の服用は避けてください
- 支援グループに参加します
- 必要であれば、カウンセリングやその他の支援を求めます

## 膣の乾燥および性的なトラブルへの対処

- 膣の乾燥および性交時の痛みを和らげる為に、行為の間、潤滑油およびクリームを試して下さい。水性の潤滑剤ならコンドームのラテックスを分解しません。
- 目的、副作用の面、安全な使用方法など、他の製品についての知識を得るために、以下の事について医師に相談して下さい。
  - ▶ 痛みを和らげるエストロゲンクリーム
  - ▶ 性的欲求を高めるテストステロンクリーム
  - ▶ 膣の保湿と快適さを回復させるための製品
- 綿製の下着をはきます。
- 膀胱をコントロールする筋肉を鍛えるため、ケーゲル運動を毎日行ってください。
- 前戯と刺激を得ることに時間をかけて、自然な潤滑を促進します。
- 身体の変化と感情について、パートナーとのコミュニケーションを持ってください。

### **To help with dry skin and hair:**

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

### **Medicine for Menopause**

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**

- ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
- ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
- ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

## 乾燥肌と髪乾燥への対処

- 毎日2回、乾燥肌にローションを付けてください。香料の強いものや、アルコール性のローションの使用は避けてください。これらは、症状を悪化させる場合があります。
- 頭皮からの自然なオイルが広がるのを助けるために、頻繁に髪の毛をブラッシングしてください。
- シャンプーの度に、コンディショナーまたはトリートメントを使ってください。
- 日向で過ごす時間を制限し、SPF 値が 45 以上の日焼け止めを毎日使用してください。帽子などで頭を守ってください。
- 頭髪への化学製品の使用は、毛髪を乾燥させる原因になるので、使用を避けてください。

## 更年期障害の薬

更年期の症状を和らげる薬はありますが、多くの場合、副作用があります。リスクとメリット、また最適な治療方法について、主治医と話し合ってください。

- **ホルモン補充療法**
  - ▶ エストロゲンは、更年期の症状緩和、心臓病、脳卒中、大腸癌、アルツハイマー病、および骨粗鬆症の予防に効果が期待できます。しかし、他の病気のリスクを高める可能性もあり、必ずしも、全ての人にとって最良の選択だとは限りません。エストロゲンは錠剤か、または皮膚に貼るパッチで処方されます。
  - ▶ プロゲステロンは、更年期の症状に効果が期待でき、骨粗鬆症と呼ばれる骨損失と子宮がんを防ぐのを助けます。プロゲステロンの投与は、続けるか月経期間にあるのが普通で、錠剤形態、または注射で投与されます。子宮を取除いている場合は、プロゲステロンの摂取は必要ありません。
  - ▶ エストロゲンとプロゲステロンは、同時に服用する事が可能です。

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

## **Other Treatments**

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

- クロニジンは、高血圧を治療するのに用いられる薬ですが、一部の女性には、ほてりを緩和する効果があります。錠剤、または皮膚に貼るパッチで処方されます。
- ベレエルガーは、ほてりの緩和を助けますが、口内の乾燥、かすみ目、鎮静作用などの不快な副作用を引き起こす可能性があります。
- **選択的セロトニン再摂取阻害薬 (SSRI—Selective Serotonin Reuptake Inhibitors)** は、気持ちの落ち込みや不安を治療する薬のグループです。低用量の処方において、このグループの薬の中にほてりの症状緩和に有効なものがあります。

## その他の治療法

更年期のストレスと上手く付き合うために、他にも効果のある処置があるかも知れません。多くの女性は、ハーブ、ビタミンまたは栄養補助食品を試してみます。しかし、これらは誰にでも安全な選択肢とは言えない場合もあるので、摂取前に主治医または薬剤師に相談する事をお勧めします。自分の健康にとってのリスクとメリットを心得てください。他の薬や処置と併用すると副作用または相互作用を起こすかも知れません。

女性によっては、瞑想、マッサージ、鍼、エクササイズなど他の処置により安心が得られる事もあります。これらの方法も健康と心理的に満足の助けになるかも知れません。

更年期の間からその後、女性には心臓病と骨粗鬆症の大きなリスクがあります。これは、ホルモン類の変化との関連があります。リスクに対処することで健康を維持できます。

## **Your Health**

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.**

## 健康維持の心得

以下の事を守り、心臓病と骨粗鬆症のリスクを低減し、全体的な健康増進を図りましょう。

- 禁煙を心がけ、煙草製品の使用を避けます。
- アルコールは1日1杯に制限します。
- 多くの種類の野菜と果物を摂取し、全粒穀物を取ります。
- カルシウムとビタミンDの高い食品を食べるか、栄養補助食品(サプリメント)を毎日摂取します。
- 塩分、コレステロール、油分の摂取を制限した食生活をします。
- カフェインの摂取量を制限します。
- 健康的な体重を維持します。
- 毎日30分の運動をします。ウォーキングやダンベル運動が効果的です。

更年期の治療についての質問、または不安については、主治医または看護師にご相談ください。

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Managing Menopause. Japanese