

更年期と上手く付き合う

Managing Menopause

About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

更年期について

月経が、12ヶ月の間続けて訪れない時、更年期を迎えたと言えます。年齢を重ね、更年期に入るとは自なことですが、一方、外科手術、放射線治療、化学療法などによって卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下することによっても、更年期障害が起きる場合があります。

エストロゲンは、卵巣から分泌されるホルモンです。分泌されるエストロゲンの量が低下すると、更年期の兆候が現れる場合があります。兆候は様々で、不快感を伴うことがありますが、多くの場合、時間とともに緩和されます。お体の変化について、医療提供者にお伝えください。更年期の兆候に対処するためのご自身にとってベストな処置について相談してください。

更年期の兆候

お体に起きている変化を主治医に伝えてください。そのような兆候は更年期が要因かも知れませんが、健康問題の他の問題が隠れている場合もあり得ます。

更年期には以下のような一般的な兆候があります。

- 月経周期の変化
- 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
- 膣の乾燥
- 性的欲求の減退、性交時の痛み
- 皮膚や毛髪の乾燥

What you can do to help symptoms

To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.
- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.

症状緩和のためにできること

ほてりの対処

- 吸収力のある綿製衣類を着て、重ね着をします。ほてりの兆候があれば、衣服の枚数を減らします。
- きつい衣類は避けます。
- 部屋の温度を低くします。
- 扇風機などで空気を循環させます。
- 熱いお風呂やシャワーは避けます。
- カフェインの摂取量を減らします。カフェインは、コーヒー、ティー、コーラ、およびチョコレートに含まれています。
- 気温が高いときに、香辛料の効いた食事は避け、あっさりとしたものにします。
- 特に赤ワインおよび白ワインなど、アルコールの摂取量を減らします。
- 毎日、最低 30 分以上、運動します。
- ストレスを減らしましょう。ヨガ、瞑想、マッサージなどリラクゼーション療法を使用します。
- 喫煙は避けましょう。
- 漢方薬や栄養補助食品の使用について、主治医と相談してください。
- 大豆製品、ブラック・コホッシュ、トウキ、朝鮮人参などを使用する前に、主治医や薬剤師に相談してください。使用する場合には健康に及ぼすリスクや効果についてアドバイスを得ることができます。他に受けている治療と相互作用を起こす場合もあります。

- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:
 - ▶ Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progestin.
 - ▶ Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
 - ▶ Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
 - ▶ Birth control pills.
 - ▶ Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.
- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.

- 薬の使用について主治医に相談してください。主治医により、栄養補助食品やビタミン B コンプレックス、ビタミン E、イブプロフェンなどの非処方箋医薬品、または以下の処方箋医薬品が勧められる場合があります。
 - ▶ ホルモン補充療法 (HRT)。ほてりの中程度から重度の場合、他の健康問題がなければ、主治医が短期間 (5 年未満) のホルモン補充療法を勧める場合があります。HRT はエストロゲンを含み、またプロゲステロンを含む場合もあります。
 - ▶ 抗うつ剤。セルトラリン (Zoloft)、ベンラファキシン (Effexor)、およびパロキセチン (Paxil) など。
 - ▶ 降圧剤。クロニジン (Catapres) など。
 - ▶ 経口避妊薬。
 - ▶ 抗てんかん薬。ガバペチン (Neurontin, Gabarone) など。

これらの薬剤の多くは他の健康問題に対して使用されますが、ほてりを緩和してくれる場合もあります。多くの場合、これらの薬剤は少量の服用から始め、徐々に増量して症状をコントロールします。

よい睡眠のための対処法

- 睡眠のリズムを守りましょう。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。
- また、軽量素材のパジャマを選びましょう。
- 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。
- 定期的に運動します。
- 睡眠薬に頼らないようにしましょう。安らかな睡眠のリズムを乱す場合があります。
- 夕方以降はカフェインとアルコールの摂取を避けて下さい。

- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

To help your moods or anxious feelings

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

To help with vaginal dryness or sexual problems

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
 - ▶ Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
 - ▶ Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.
 - ▶ Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.
 - ▶ Testosterone creams can be used to increase sex drive.

- 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。
- 夜遅くに食事したり、フィリング菓子をつままないようにしましょう。

不安や落ち込みの対処

- 気持ち、気分、フラストレーションについて主治医に相談します。
- 抗うつ剤の使用など、治療について相談します。
- 必要に応じてサポートグループに参加したり、カウンセリングを受けましょう。
- 社会活動や家族交流の楽しみを絶やさないようにしましょう。
- ストレスを減らしましょう。リラクゼーションのために、大きくゆっくりと息を吸って腹式呼吸を行います。
- 一度に行う作業を1つか2つに絞ります。実現可能な目標を立てます。いくつもの複雑な作業を同時にするようなことは避けま
- 定期的に運動しましょう。

膣の乾燥および性的なトラブルへの対処

- 膣の乾燥や性交痛を緩和する製品があります。
 - ▶ Astroglide や K-Y などが性行時の膣の乾燥を和らげます。
 - ▶ Replens または Lubrin には、膣の潤いと快適さを実現します。
 - ▶ エストロゲンクリーム、エストロゲンリング、およびエストロゲン錠剤などの膣のエストロゲン療法で膣の乾燥を和らげることができます。エストロゲンの処方があるかどうか、主治医に相談してください。
 - ▶ テストステロンクリームで性的欲求を高めることができます。

- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.

To help with dry skin and hair

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair's natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

- セックスをする際には、前戯に時間をかけましょう。そうすることで、自然な形で乾燥を和らげることができます。
- 膣洗浄液や膣洗浄スプレー、ローション、石けん、泡風呂などは膣に刺激を与えるので使用を避けてください。
- ケーゲル運動は、膀胱をコントロールする筋肉を鍛えることができます。
- パートナーとのコミュニケーションが非常に重要です。

乾燥肌と髪の乾燥への対処

エストロゲンの分泌量の減少により、髪や皮膚の油分が減少するのは正常なことです。

- 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。
- 日光を浴びる時間を短くします。皮膚には、SPF 値が30または45の日焼け止めを使用法に従って使います。帽子や被り物をかぶります。
- 髪にブラシをかける頻度を増やします。こうすることで、髪の毛の油分を根元から毛先まで行き渡らせることができます。
- 洗髪の頻度を減らします。洗髪するとたびに、コンディショナーを使用しましょう。
- ヘアカラー、縮毛矯正、パーマメントウェーブの使用は制限します。これらの化学薬品は髪の毛を乾燥させる場合があります。

Lower your risk of heart disease and osteoporosis

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.

To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.

心臓病および骨粗鬆症のリスクの軽減

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。

心臓病を防ぐには

- タバコなどの喫煙は止めましょう。禁煙に役立つことについて主治医に相談してください。
- 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。
- 塩分、飽和脂肪、コレステロールの摂取を制限した食生活をします。
- 体重をコントロールします。体重が増えると、心臓に負担がかかります。
- 定期的に運動しましょう。

骨粗鬆症を防ぐには

- 更年期が始まる前に、骨密度測定検査を受けて、骨をチェックします。
- これがベースラインになります。その後、定期的なフォローアップスキャンにより、骨密度または治療の効果をチェックします。
- 体重負荷運動を増やします。たとえば、一日に2~3マイルの散歩を週に4~5回行うなどです。

- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and postmenopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
 - ▶ Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu, broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
 - ▶ Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
- If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
- Avoid use of tobacco products.
- If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- 食事に十分なカルシウムを採り入れま
す。50歳以下の女性は、毎日1000ミリグラ
ム (mg) のカルシウムが必要です。50歳を
超えた閉経後のHRTを受けていない女性
は、毎日1200ミリグラム (mg) のカルシ
ウムが必要です。
 - ▶ カルシウムの多い食物として牛乳、ヨー
グルト、チーズ、カルシウム強化シリア
ル、オレンジジュース、豆腐、ブロッコ
リー、ほうれん草、コラードの若葉、豆乳、
骨のある魚 (鮭、鰯の缶詰) などがあり
ます。
 - ▶ カルシウム剤の使用について、主治医
に相談してみましょう。体はカルシウム
の吸収を良くするビタミンDを必要とし
ているため、最良のカルシウム剤はビ
タミンDを成分に含むものです。主治医
には、1日1000ミリグラム以上にカルシ
ウムを数回に分けて摂取するよう推奨
される場合があります。日光浴不足の方
は、ビタミンD材の摂取について、主治
医に相談して見ましょう。
- 骨が薄くなっている方は、危険を伴う身体
活動は避け、また転倒に注意してください。
家庭用の固定されていない小さい敷物は
つまずいて転ぶ危険があるので使用しな
いようにしましょう。
- タバコ製品の使用を避けてください。
- 必要に応じて、骨の健康を助けるお薬につ
いて主治医に相談してください。