

Managing Menopause

Menopause is a stage in a woman's life when the hormone levels of estrogen and progesterone decrease in the body. As hormone levels decrease, menstruation may be irregular and will eventually stop.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed. Ovaries are the oval sacs in a woman's body where eggs are made.
- 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's 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
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

更年期と上手く付き合う

更年期は女性の人生におけるある段階で、体内のエストロゲンやプロゲステロンなどのホルモン量が減少します。ホルモン量が減少すると、月経が不規則になり、最終的になくなります。

更年期障害は以下の原因で起こります。

- 加齢の自然な現象
- 卵巣が取り除かれた場合。卵巣は女性の体の中で受精卵が作られる卵形の袋です。
- 放射能治療や化学療法で卵巣に変化が起きた場合
- 体内で作られるエストロゲンの量が減少した場合

兆候

女性の多くは不快な兆候を感じます。これは多くの場合時間の経過と共に軽くなったり消失します。不快な症状には治療の選択があり、ときにはこの症状が他の病気の兆候である場合もあるので、体の変化について担当医にご相談ください。

更年期障害の一般的な兆候には以下のものがあります。

- 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
- 膣の乾燥
- 性的欲求の減退、性交時の痛み
- 皮膚や毛髪乾燥

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 or bleeding between monthly menstruation
- Bleeding that starts 12 months after not having a period
- 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:
 - ▶ 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
 - ▶ Smoking
- Stay cool when having a hot flash:
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.

医師に相談すべき兆候

以下のいずれかの症状が出た場合は、医師の診察を受けてください。もし、以下のような症状が見られる場合は、更年期障害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必要があります。

- 不規則な出血または毎月の月経時以外の出血
- 12ヶ月間月経がなかったあとでの出血
- 慢性的な膣からの分泌
- 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ような、不安や落ち込み

症状と上手につきあう方法

更年期障害の症状を緩和させる方法について、医師に相談しましょう。考慮すべき副作用のある治療もあります。

ほてりの対処法

- 以下のほてりを起こすようなものを避けてください。
 - ▶ きつい服
 - ▶ 熱
 - ▶ チョコレート、コーヒー、お茶、清涼飲料など、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
 - ▶ 喫煙
- ほてりがある場合は、以下のような方法で涼しく過ごしましょう。
 - ▶ 涼しい部屋で睡眠をとります。
 - ▶ 日中は扇風機を利用します。
 - ▶ 吸湿性のある綿製の衣服をつけ重ね着をします。ほてりの兆候があれば、衣服の枚数を減らします。

- 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.
- Exercise 30 minutes each day 4 days or more each week.
- Find or create a support group.
- Try meditation, massage, acupuncture and other treatments to help with overall health and wellbeing.

To help with sleep:

- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- 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.

To help your moods or anxious feelings:

- Talk to your doctor about your feelings, moods and frustrations. Discuss treatment such as taking antidepressant medicines.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Stay 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 goals.
- Exercise regularly.

- リラックス出来るように、深くゆっくりと腹式呼吸をします。1 分間に 6～8 回呼吸します。これを毎朝・毎晩 15 分ずつ行います。
- 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。
- 1 日に 30 分間の運動を週に 4 日以上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。
- 瞑想、マッサージ、鍼、その他の対処法で、体全般の健康を高めます。

よい睡眠のために

- 部屋を涼しく保ち、軽量素材のパジャマを着ます。
- 睡眠薬の摂取を制限するか、避けてください。
- 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。

不安や落ち込みには

- 感情の起伏や不満については担当医に相談してください。抗鬱剤の服用などの治療法について話し合ってください。
- 必要に応じて、支援グループに参加したり、カウンセリングを受けます。
- あなたが楽しむ社会的な行事や家族との活動への参加を継続します。
- ストレスを減らします。深くゆっくりとした腹式深呼吸をしてリラックスします。
- 一度に行う作業は 1～2 種類にします。現実的な目標を設定します。複数の目標や、矛盾する目標は避けます。
- 定期的に運動します

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
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps and bubble baths that may irritate your vagina.
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises, each day. They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
 1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.
 2. Then relax the muscles.
 3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.
 4. Tell your doctor if Kegel exercises do not help urine leaks.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

膣の乾燥および性的なトラブルへの対処

- 性交時に潤滑剤やクリームを使用し、膣の乾燥や性交痛を緩和します。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。
- 他の製品についても、目的、副作用、安全な使用法などを調べます。以下の製品については担当医にご相談ください。
 - ▶ 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
- 膣を刺激する可能性のある膣洗浄器具、女性用衛生スプレー、ローション、石鹸、バブルバスの使用は避けて下さい。
- 綿製の下着をつけます。
- 骨盤底筋体操としても知られている、ケーゲル体操を毎日行います。これにより、尿の流れをコントロールする筋肉が鍛えられます。この筋肉を感じるには、排尿の途中で尿を止めるようにします。1～2 秒間筋肉を引き締めたあとで弛緩します。これがケーゲル体操により鍛えられる筋肉です。排尿が終わってからこの体操をします。
 1. 筋肉を引き締めます。5～10 秒間筋肉を緊張させます。1～2 秒間しかできない場合は、毎回やるごとに緊張させる時間を長くします。
 2. それから筋肉をリラックスします。
 3. この運動を 10～20 回繰り返し、最低 1 日 3 回行います。
 4. ケーゲル体操が尿漏れ予防に効果がない場合は、担当医にご相談ください。
- 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。
- 体調の変化や感情をパートナーに伝えます。

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.
- Wash your hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 15 SPF. Reapply products liberally every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicines 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.

- Check with your doctor or pharmacist before using herbs or dietary supplements such as 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.
- Discuss the use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines such as Vitamin B complex, Vitamin E or 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 contains estrogen and sometimes progestin.
 - ▶ Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor) and paroxetine (Paxil)

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つけてください。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。
- 頻繁に髪をブラッシングして、髪の手からの自然なオイルが広がるようにします。
- 洗髪の回数を減らします。洗髪の際はコンディショナーを毎回使用します。
- 日光に当たる時間を制限し、SPF値が15以上の日焼け止めを使用してください。外にいるときは、曇っていても2時間ごとに塗りなおしてください。帽子などで頭を守ってください。
- 髪への化学製品の使用は、髪を乾燥させる原因になるので、使用を避けてください。

更年期障害用の薬

更年期障害の症状を緩和する薬はありますが、その多くは副作用があります。リスクとメリット、また最適な治療方法について、担当医と話し合ってください。

- 大豆製品、ブラックコホシュ、トウキ、朝鮮人参などの漢方薬や栄養補助食品を使用する前に、医師や薬剤師に確認しましょう。あなたの健康にとってのリスクとメリットについて説明してくれます。他の治療との相互作用がある可能性もあります。
- 薬の使用について担当医に相談します。担当医は、総合ビタミンB製剤、ビタミンE、イブプロフェンなどの栄養補助食品や市販薬を勧める場合や、以下の処方箋薬を勧める場合もあります。
 - ▶ ホルモン補充療法 (HRT)。他の健康障害がない場合、中等度から重度のほてりには短期間 (5年未満) の HRT を勧める場合があります。HRT にはエストロゲンが含まれ、プロゲステロンが含まれるものもあります。
 - ▶ セルトラリン (Zoloft)、ベンラファクシン (Effexor)、パロキセチン (Paxil) などの抗鬱剤

- ▶ 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 started in small doses and are then increased over time to control your signs.

Your Health

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

- Do not smoke or use tobacco products. Ask your doctor for help to quit.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, get at least 15 minutes of sun exposure each day or talk to your doctor or health care provider about taking a calcium supplement with vitamin D.
 - ▶ Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - ▶ Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D is sunshine. For people with light colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure is enough for your body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and strength training are good choices.

- ▶ クロニジン (Catapres) などの高血圧薬
- ▶ 避妊用ピル
- ▶ ガバペンチン (Neurontin, Gabarone) などの抗てんかん薬

上記薬剤の多くは他の病気に使用されますが、ほてりにも効果がある場合があります。通常、これらの薬は少ない用量から始め、症状にしたがって徐々に増量します。

あなたの健康

更年期の間とその後の時期に、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、ホルモンの変化に関連します。リスクに対処することで健康を維持できます。

- タバコ製品は使わないで下さい。禁煙をするために担当医に相談しましょう。
- 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。
- カルシウムの含有量が高い食品を摂り、毎日最低15分間日光に当たります。あるいは、ビタミンDを含むカルシウム栄養剤の摂取について担当医や医療従事者に相談します。
 - ▶ カルシウムが含まれる食品には、牛乳や乳製品、またジュースやシリアルのようなカルシウム強化食品があります。
 - ▶ ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDの主な供給源は日光です。皮膚の色が薄い人では、15～20分間の日光暴露で体に十分なビタミンDが得られます。皮膚の色が濃い人では、1日30分以上が必要です。
- 塩分、コレステロール、脂肪を制限した食生活をします。
- カフェインは避けます。
- 健康的な体重を維持します。
- 毎日30分の運動をしましょう。ウォーキングと筋力トレーニングはよい選択です。

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

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

更年期障害やその治療について質問や心配事がある場合は、担当医または看護師にご相談ください。

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Managing Menopause. Japanese.