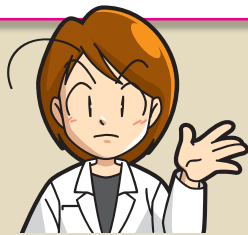


エストロゲンは、 50歳前後に閉経を迎えることで急激に減り、 体には様々な変化が起こります。

エストロゲンって？

エストロゲンは主に卵巣から分泌される女性ホルモンの一つです。肥満防止、脂質異常症や糖尿病の予防、動脈硬化予防に働きます。また筋肉量減少を防ぎ筋力を維持します。

ホルモンバランスが崩れることにより、さまざまなからだの不調が出現します。日常生活に支障をきたすまで重篤な場合は、更年期障害です。（個人差大）



エストロゲン 減少による 心身の変化



● 不快症状を問診票で採点して現状を知ることができます ●

出典：小山嵩夫「簡略更年期指数「SMI」」

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. 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6. 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7. くよくよしたり、憂鬱になる	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					

- 0～25点 → 今のところ問題ありません
- 26～50点 → 食事のバランスと運動不足に注意してください
- 51～65点 → 婦人科、更年期・閉経外来を受診して治療やカウンセリングを受けましょう
- 65～80点 → 長期にわたる計画的な治療が必要です
- 81～100点 → 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要です