

# 更年期からのエイジングケアを考えたクリニック

小山嵩夫クリニック 女性の健康管理クリニック

## 更年期の症状と向き合って 更年期以後の女性の健康を支える

院長の小山嵩夫先生は、日本でいち早く更年期症状の治療に真正面から取り組んだ一人。更年期を契機に起こる女性の健康問題を知り尽くした医師といえるでしょう。

### カウンセリングで 患者さんの話を受け止める

更年期の症状は多岐にわたります。動悸や息切れ、肩こりや皮膚のかゆみなど、さりがたいほど。その中にはうつ状態や不安感、整理して話ができなくなったり、同じ話を繰り返しがちという精神的な症状も表れます。

「こういった精神的な症状のいちばんの解決法は、患者さんの話をきちんと聞くことなんです」と小山先生。

このため、こちらのクリニックでは、余裕を持ったカウンセリング時間をとっています。整理して話せないために、家族も話を聞いてくれない。自分もうまく話せないことに落ち込むという悪循環が、カウンセリングでしっかり向き合い受け止められていくことで、各症状も落ち着いていくといえます。

「更年期の諸症状のいちばんの原因は、女性ホルモンの低下。そしてこういっ

た症状を悪化させるのが、ストレスやまじめで几帳面といった患者自身の性格なんです」と、小山先生は話します。

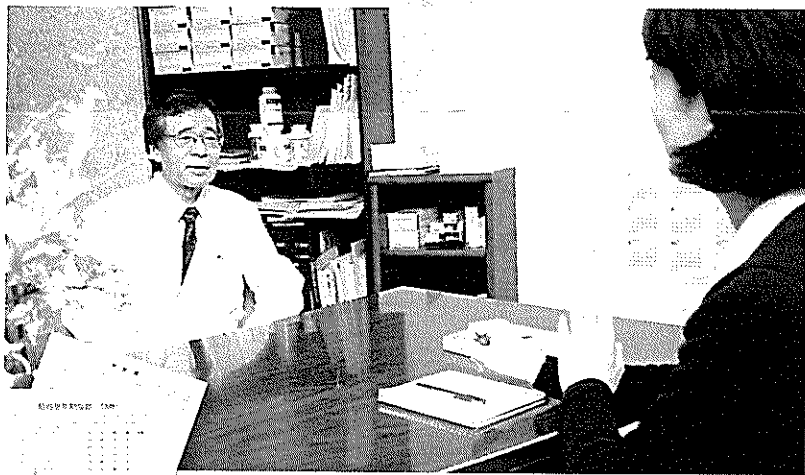
### 更年期以降の豊かな暮らしを 見据えたレディースドック

更年期の急激なホルモンの変化は、身心のさまざまな部分に影響を及ぼします。乳がんが多い年代でもあるので、しつかりと体の状態をチェックするべき時期といえます。ここでは、更年期に必要な検査を集めたレディースドックが受けられます。婦人科検診、血液検査、骨量などを調べていきます。

特に骨量測定では、かかとや腰椎、大腿骨頸部を調べて、正確な骨量を測定。血液や尿検査、心電図では、女性ホルモンやコレステロールなどの数値を検出。血管の老化度も測定できます。

小山先生がポイントを置いているのは、検査後のカウンセリング。検査の結果から最適の治療を導き出すだけでなく、今後の食事や運動などの生活の改善点までアドバイスしていきます。「検査は更年期だけでなく、それ以降の快適で健やかな生活をとらえるべしなのです」(小山先生)

### 宇江佐さんの診療レポート



#### 快適な更年期と更年期後の人生をサポート

更年期治療をメインに挙げている数少ないクリニック。「どこへ行っているのかさえわからずにいる更年期の女性には、こういうふうにはっきりと打ち出してくださいとわかりやすいですね」と宇江佐さん。

### 宇江佐さんの取材コメント

#### 癒しのカウンセリングと充実した検査が魅力的

取材中、話を「聞く」先生の穏やかな表情に驚きました。話を聞いてもらっているという実感は更年期の女性にはとても重要です。さらに骨密度や生活習慣病、腫瘍の遺伝子を検査できたり、キレーションが行えるなど、更年期以降の健康まで見据えた診療内容が充実。継続的にメンテナンスでき、生涯診てもらえるクリニックです。

### 小山嵩夫クリニック 女性の健康管理クリニック

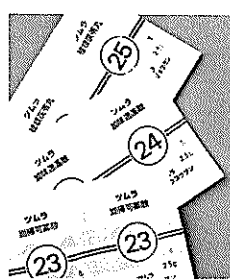


東京都中央区銀座6-9-3  
不二家銀座ビル4階  
☎03(3571)5701(予約制)  
🕒 9時30分～12時30分、  
13時30分～18時  
📅 木曜、日曜、祝日  
<http://koyamatakaoclinic.jp/>  
※自費診療(基本診察料1万500円)  
レディースドック7万8750円～



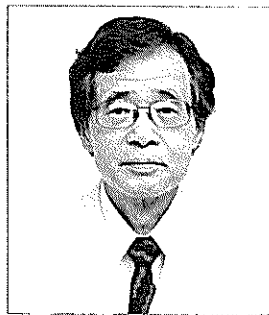
#### ホルモン補充療法は骨粗しょう症予防にも効果的

ホルモン補充療法は、更年期のさまざまな症状を緩和するだけでなく、更年期から急激に骨量が減るのを防ぐことができます。治療薬の形状も、錠剤やパッチ、ジェルと3タイプがあります。



#### 穏やかに体調を整えるなら漢方薬を

飲みやすい顆粒状の漢方薬を処方。患者の体質、体格、症状などに合わせて選びます。ホルモン補充療法と併用する場合も。



#### 小山嵩夫院長

医学博士。専門は生殖内分泌学(更年期医学)。更年期障害治療の第一人者。ホルモン補充療法をいち早く取り入れた先駆者でもある。NPO法人更年期と加齢のヘルスケア理事長。