

# QOLセルフチェックシート活用術

話し手 小山 嵩夫 Takao Koyama

(小山嵩夫クリニック 院長／NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア 理事長)

更年期女性が訴える不定愁訴は多種多様なうえ、聞くたびに訴えが変わってしまうこともあるため、対応は難しいといわれています。そこで定量的な症状把握のために活用されるのが、簡略更年期指数(Simplified Menopausal Index : SMI)です。

このSMIを元にセルフメディケーション用に改良されたのが、『QOLセルフチェックシート』です。薬局・販売店でも活用することができ、OTC医薬品での対応や受



診勧奨にも結びつけることが可能です。

そこで今回は、QOLセルフチェックシートを活用した、薬局・販売店を訪れる更年期女性への対応を中心にお話しいたします。

## ■ SMIをセルフメディケーションにも活用

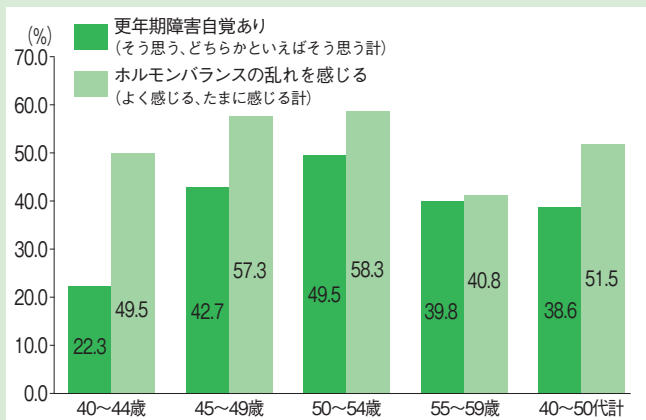
現在わが国では約400万人の方が更年期症状に悩んでいるといわれていますが、更年期女性の不調に家族の方も悩まされることが多く、家族や身近な人まで入るとその数倍の人達が悩んでいると考えられます。ある調査では40～50代女性の約4割が更年期障害の自覚を持ち、5割以上の方がホルモンバランスの乱れを自覚されています(図1)。それも複数の症状を自覚している方が多いのが特徴です(図2)。

これだけ不調の自覚があるにも関わらず、それぞれの症状を疾患と捉え、様々な科の医療機関を受診し、更年期障害として治療されていない方も見受けられます。

「顔がほてる」「くよくよしたり、憂うつになる」などの自覚症状は、周囲からもわかりにくく誰かに伝えるのが難しいため、一人で思い悩む方も少なくないようです。

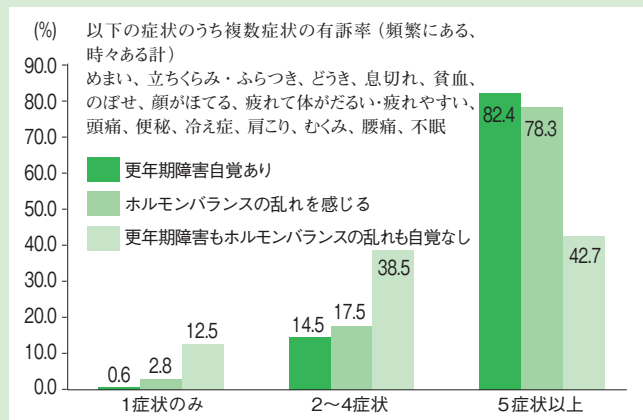
一方で、医療機関を受診しないものの、何か解決方法を求めて薬局・販売店を訪れる更年期世代の女性も多いようです。店頭では診療行為はできなくても、相談者の訴えに耳を傾け対応を判断する必要があります。そこで、医療機関で使用するSMIを一部セルフメディケーション用に改良したのが、『QOLセルフチェックシート』(図3)です。このシートはどこでもでも記入いただける簡単なものです。店頭では、その結果を元にOTC医薬品による対処の案内や受診勧奨に結びつけられ、お客様とのコミュニケーションにも役立ちます。

図1 40～50代女性の意識調査(対象:40～59歳女性412人)



武田薬品工業調査(2011年2月)

図2 複数症状の有訴率(対象:40～59歳女性412人)



武田薬品工業調査(2011年2月)

## ■記入にあたっての留意点

QOLセルフチェックシートは直感的に回答いただくことに意味があるので、2分以内にチェックしていただくようお願いいたします。考え込んだり、回答を迷われている場合は、薬剤師や登録販売者が代わってチェックして差し上げましょう。症状の程度がわからない時は「中」か「弱」に○をしてもらいます。考えなければわからない項目は、自覚症状がないということです。10秒以内などあまりに回答が早く点数が画一的な場合、「投げやり」になっていることが考えられます。こうした方は、字を見るのも嫌で、集中できず、すべて面倒であるといった状態になっていますので、受診をお勧めいただくとよいでしょう。

また最近、更年期世代より若い30代の女性が更年期症状に類似した症状を訴えることがあり、「プレ更年期」「プチ更年期」などと呼んでいるようです。これは更年期障害とは全く別で、不規則な生活等何らかの原因で卵巣機能に影響を与えているものです。このような方が更年期症状を訴えた際は、生活習慣の確認から始め、原因となる生活習慣がある場合には、それを補正するのが先です。

図3 SMIセルフメディケーション版『QOLセルフチェックシート』

ホルモンバランスの乱れに気になる方の **セルフメディケーション版**

**QOLセルフチェックシート**

症状	症状の程度(点数)			
	強	中	弱	なし
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、憂うつになる	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

※複数の症状がある項目については、どれか一つでも症状があれば、○をつけてください。

合計  点

**合計点数によるQOL改善へのOTC医薬品での対処の目安** QOL: Quality Of Life (生活の質)

**0~25点**  
上手に過ごしています。ただし、日頃から規則正しい食事や適度な運動を心がけましょう。なお、お悩みのある場合は、その症状を緩和するOTC医薬品などがありますので、薬剤師・登録販売者にご相談ください。

**26~65点**  
生活習慣の改善を促して、注意が必要です。食事や運動など日頃の生活に気をつけて、無理な生活をしないように心がけましょう。また、OTC医薬品を用いて対処することができますので、薬剤師・登録販売者にご相談ください。

**66~100点**  
専門の医療機関を受診し、積極的に治療を行う必要があります。

2012年3月 監修：小山嵐夫クリニック院長 小山嵐夫先生

〔メモ〕

記入年月日： 年 月 日

店名：

担当名：

※本冊裏表紙のQRコードをスマートフォンで読み取ると、本冊のダウンロードが出来ます。

ルビーナ

ルビーナ

ルビーナ

表1 連珠飲の処方と効能

れんじゆいん し もつとう りようけいじゆつかんとう 連珠飲 (四物湯+ 苓桂朮甘湯)
とう き しやく せんきゅう じ おう 当帰、芍薬、川芎、地黄 (四物湯) ぶくりよう そうじゆつ けい ひ かんざう 茯苓、蒼朮、桂皮、甘草 (苓桂朮甘湯)
江戸末期に本間棗軒が経験に基づいて処方を作成した。貧血、栄養不足気味で浮腫を伴った女性がこの処方により血行が良くなり、健康的で生き生きとしてくることから連珠(珠を連ねる)飲と名づけられた。
更年期障害、卵巣機能不全によく用いる(冷え、のぼせ、めまい、ほてり、むくみ、頭痛、肩こり、腰痛、どうき、便秘、疲労倦怠感、不眠などの症状)

小山嵐夫先生とめ

## ■更年期に適したOTC医薬品の活用を

更年期症状の改善に相性のよい薬剤の一つが漢方薬です。漢方薬は治療的効果に加え、生活や体質を改善する予防医学的な働きも期待できます。

OTC医薬品の漢方薬である連珠飲は、血のめぐりを良くして体を温める四物湯と、水分代謝や乱れた自律神経のはたらきを整える苓桂朮甘湯を組み合わせた漢方処方です。更年期にみられる多くの症状に効果があります(表1)。証からみても、小太りの赤ら顔で声の大きい人を除けば、更年期症状を訴える日本人女性の6~7割に適していると考えます。効果的なのは、手足が冷たく、胃がもたれて、疲れやすく、やる気の出ないような人です。

QOLセルフチェックシートの点数が26点以上の場合には医学的に更年期障害の可能性があります。そのうち26~65点の方には、生活習慣のアドバイスとともに連珠飲をお勧めし、「この薬を1~2ヶ月のんで、少し様子をみてはいかがでしょうか」と、OTC医薬品でも対処できることを伝えるとよいでしょう。

服用され手応えを感じた方は、再来店の確率も高いと思います。そうした機会には、どのようにQOLが改善されているかを、相談者とともに再度QOLセルフチェックシートで確認し、さらなる支援をしていきましょう。

\* \* \*

第3回からは、QOLセルフチェックシートに示されている症状についてご解説いただきます。次回は「顔がほてる」です。

「QOLセルフチェックシート(1冊50枚綴り)」をご希望の際は、①お名前(フリガナ) ②貴店舗名 ③ご住所 ④電話番号 ⑤QOLセルフチェックシート希望、を明記の上、武田薬報事務局宛にFAX(0120-211-007)でお申し込みください。