



# イセルティ<sup>®</sup>錠100mg を服用される患者さんへ

安心して薬物療法を続けるためのサポートブック

〈監修〉

帝京大学臨床研究センター 教授、センター長／東京大学 名誉教授

大須賀 穰 先生

## ・ イセルティ<sup>®</sup>錠の飲み方 ・

**1日1回2錠**を毎日服用します。

食前・食後・食間・**いつでも**

※初めて服用する際は生理が始まって1～5日目までに服用するようにして下さい。

毎日のルーティンに合わせると飲み忘れなく続けやすいです。

たとえば…



家事の合間に  
9:00に服用

たとえば…



仕事の昼休みに  
13:00に服用

たとえば…



お子さんを  
寝かしつけてから  
21:00に服用

大須賀先生監修により作成

## 飲み忘れた場合

今日の分の飲み忘れに気が付いたら、気が付いた時に1回分を飲んで下さい。  
ただし、翌日になって気が付いた場合は、昨日飲み忘れた分とはばして、その日の1回分だけを飲んで下さい。

**決して2回分を一度に飲まないで下さい。**

飲み方で分からないことや、不安を感じたら、かかりつけの医療機関にご相談下さい。

## イセルティ®錠による治療について

子宮筋腫は子宮にできる**良性の腫瘍**で、実は**30歳以上の女性の約3割**で見られるといわれています<sup>1)</sup>。

女性ホルモンの影響で子宮筋腫が大きくなることがあるため、お薬で女性ホルモンの働きを抑えて身体を一時的に閉経状態に近づけることで子宮筋腫による過多月経、下腹痛、腰痛、貧血を改善します。

1) 日本産科婦人科学会HP. 子宮筋腫  
<https://www.jsog.or.jp/citizen/5711/> (2026年2月閲覧)



お薬の影響により一時的に生理が止まることがあります。

また、生理が止まるまでだらだらと出血が続いたり、生理周期とは違うタイミングで出血したりする可能性があります。

不安な方は生理用品を携帯しておくとお安心です。

**特に粘膜下筋腫があるといわれた方は注意が必要です。一度に大量の出血があった場合、速やかに医療機関を受診して下さい。**

## いつまで服用を続けることができますか

女性ホルモンの働きを抑えることで骨塩量が低下する可能性があります。骨塩量が低下すると骨折のリスクが高まるため、**原則として6ヵ月を超える服用はできません。**

6ヵ月間服用し、やむを得ずその後も服用を続けたい場合は、医師に相談するようにして下さい。





## 服用中に注意することはありますか

副作用として、更年期障害に似た症状やうつのような症状があらわれることがあります。

- ほてり、汗が出る
- 気分がゆううつになる、悲観的になる
- 思考力が低下する
- 不眠、食欲がない、身体がだるい



服用中に気になる症状や副作用と思われる症状があらわれた場合は、自己判断せず、医師または薬剤師にご相談下さい。

## ほてり、汗が出る、気分の変動などが出る場合の対策はありますか



### 化粧

汗で流れやすいパウダーファンデーションではなく、密着度の高いリキッドタイプがおすすめです。

### 気分の変動

深呼吸をする、友人や家族と話す、趣味を楽しむなどストレスをためないようにしましょう。

### 服装

通気性の良いインナーを着たり、脱ぎ着しやすい服装にしたりすると、体温調整がしやすいです。

### 運動

週3回程度のレジスタンス運動\*により、ほてりなどの症状を軽減できる可能性があります<sup>2),3)</sup>。

\*筋力トレーニングの一種で、スクワットやクランチ、ダンベル体操などの、標的とする筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返す運動のこと

2) Berin E, et al. Maturitas. 2019; 126: 55-60

3) Berin E, et al. Climacteric. 2022; 25: 264-270

# 痛みや貧血を和らげるために 日常生活でできることはありますか？

▶ 身体を温めることは、  
おなか・腰の痛みに対して効果的です。

- カイロや湯たんぽで、おなか・腰を温める
- ぬるめのお風呂(38~40℃)にゆっくり浸かる
- 温かい飲み物を飲む など



▶ 月経量が多いと鉄分が不足しやすく、貧血の原因になります。  
鉄分を補うことで疲れやだるさを予防します。

- 鉄分を多く含むレバーや赤身の魚、大豆やひじきなどを食事に取り入れましょう。鉄分の吸収を助けるビタミンCを多く含む緑黄色野菜と一緒に食べることも大切です<sup>4)</sup>。
- 鉄分の吸収を悪くする緑茶や紅茶、ウーロン茶、コーヒーを食事中や食直後に飲むことを控えましょう<sup>5)</sup>。



4) 厚生労働省 令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「妊娠前からはじめよう 健やかなからだづくりと食生活Book」  
[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/a29a9bee-4d29-482d-a63b-5f9cb8ea0aa2/a962bb7e/20230401\\_policies\\_boshihoken\\_shokujji\\_06.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/a29a9bee-4d29-482d-a63b-5f9cb8ea0aa2/a962bb7e/20230401_policies_boshihoken_shokujji_06.pdf) (2026年2月閲覧)

5) 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット 貧血予防に良い食事・食べ物・調理方法とは  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyou-shippeei/hint-hinketsu.html> (2026年2月閲覧)

🌸 病気についてもっと詳しく知りたい方へ 🌸  
webサイト「be loving」でも情報を発信しています。



<https://www.kissei.co.jp/women/>  
または

be loving キッセイ 🔍



医療機関名