



# 台灣更年期健康學會

*Taiwan Association of Menopause*

第54期會訊



## 台灣更年期健康學會第四屆理監事

理事長 李奇龍

執行長 張基昌

常務理事 陳琇玲、黃寬仁、胡瑞桃

理事 顏志峰、蕭仔伶、鄭丞傑、胡倩婷、張敏玉

李佩珊、吳東璧、曾令鴻、陳怡斌、傅啟峰

常務監事 張舜智

監事 王家瑋、林忠順、曹麗英、王美莉

秘書長 林淑玲

副秘書長 吳珮如、黃蓁滢

## 目錄

### 台灣更年期健康學會年度計畫-----P. 1

4/21 羅東博愛醫事人員更年期教育訓練

6/20 苗栗大千醫事人員更年期教育訓練

6/29、6/30、7/1 台南新樓更年期諮詢師培訓研習會

### 熱潮紅的研究-張舜智醫師-----P. 5

林口長庚婦產部主治醫師暨台灣更年期健康學會常務監事

### 成長營活動消息-----P. 14

2018年澎湖更年期成長營活動計畫

龍潭敏盛醫院-更年期健康促進成長營-風華再現~

臺安醫院金色年華樂活婦女成長營

107年花蓮醫院更年期成長營活動

2018年高雄義大婦女成長營-熟女時代風華再現

### 入會資訊-----P. 22

歡迎您加入台灣更年期學會~

### 捐贈資訊-----P. 23

請大家多多支持~

## 台灣更年期健康學會年度活動

### 2018年 羅東聖母醫事人員更年期教育訓練

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、  
台灣更年期健康學會
- 二、協辦單位：臺灣助產學會
- 三、時間：107年04月21日（星期六）08:00-12:30
- 四、地點：羅東博愛醫院醫療大樓5樓大禮堂  
(宜蘭縣羅東鎮南昌街83號)
- 五、報名方式：一律採網路報名，不接受現場報名
- 六、報名網址：<http://www.tam5107.org.tw/>
- 七、聯絡人：03-3281200轉8643 丁小姐
- 八、報名費用：免費（報名從速，額滿為止）
- 九、教育積分：營養師、藥事人員、專科護理師及護理人員  
繼續教育積分申請中、助產師(士)繼續教育  
積分申請中

## 2018年 苗栗大千醫事人員更年期教育訓練

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、  
台灣更年期健康學會
- 二、協辦單位：臺灣助產學會
- 三、時間：2018年06月20日(三)上午8時00分至12時30分
- 四、地點：大千綜合醫院碧英大樓9樓國際會議廳  
(苗栗市恭敬路36號)
- 五、報名方式：一律採網路報名，不接受現場報名
- 六、報名網址：<http://www.tam5107.org.tw/>
- 七、聯絡人：03-3281200轉8643 丁小姐
- 八、報名費用：免費：(報名從速，額滿為止)
- 九、教育積分：營養師、藥事人員、專科護理師及護理人繼續教育積分申請中、助產師(士)繼續教育積分申請中

## 更年期諮詢師培訓研習會

時間：2018年6月29日(五)、6月30日(六)、7月1日(日)

地點：台南新樓醫院 6樓馬雅各紀念堂

(台南市東區東門路一段 57 號)

主辦單位：衛生福利部國民健康署、台南新樓醫院、

台灣更年期健康學會

教育積分：營養師、藥事人員、專科護理師及護理人員繼續

教育積分申請中

課程詢問專線：(03)328-1200轉 8643 丁小姐

報名時間：即日起至2018年6月20日。

報名網址：<http://www.tam5107.org.tw/>

**保證金\$3000，完成諮詢師認證後退還**

### 郵局劃撥

戶名：台灣更年期健康學會

帳號：19661458

劃撥明細請註明姓名

### 銀行匯款

戶名：台灣更年期健康學會

銀行：(代碼：806)元大銀行長庚分行

帳號：00-168-1005367-13

填報名表時請於備註註明帳號末五碼

# 更年期諮詢師培訓研習會

時 間：2018年6月29日(五)、6月30日(六)、7月1日(日)  
 地 點：台南新樓醫院6樓馬雅各紀念堂(台南市東區東門路一段57號)  
 主辦單位：衛生福利部國民健康署、台南新樓醫院、台灣更年期健康學會  
 教育積分：營養師、藥事人員、專科護理師及護理人員繼續教育積分申請中

## 6/29

### 第一階段

時 間	內 容
08:30 - 09:00	報到
09:00 - 09:10	致詞
09:10 - 10:00	更年期身心變化談保健
10:10 - 11:00	停經後婦女的心血管疾病
11:10 - 12:00	中年婦女之更年期運動保健
12:00 - 13:10	午 餐 敘
13:10 - 14:00	更年期的保健飲食與另類療法
14:10 - 15:00	更年期的養生保健與穴位按摩
15:10 - 16:00	更年期婦女常見的睡眠和情緒障礙
16:10 - 17:00	更年期困擾及自我健康管理

## 6/30

### 第二階段

時 間	內 容
08:30 - 09:00	報到
09:00 - 09:50	更年期婦女骨質疏鬆最新發展
10:00 - 10:50	閨房之樂(夫妻相好有撇步)
11:00 - 11:50	更年期女人-內在、外在、好自在
12:00 - 13:30	午 餐 敘
13:30 - 14:20	輕度認知障礙及失智症：認識與防治
14:30 - 15:20	經營家庭關係「更」要溝通
15:20 - 16:10	代謝症候群在更年期的影響與管理

## 7/1

### 進階課程

時 間	內 容
08:30 - 09:00	報到
09:00 - 09:50	更年期婦女精準治療
10:00 - 10:50	讓病人聽得懂科學證據+SDM如何溝通才有效(上)
11:00 - 11:50	讓病人聽得懂科學證據+SDM如何溝通才有效(下)
12:00 - 13:30	午 餐 敘
13:30 - 14:20	各種荷爾蒙使用之原則與方法
14:30 - 15:20	「更年期-我該使用荷爾蒙補充治療嗎?」 醫療共享決策(SDM)說明會
15:20 - 16:10	綜合討論與綜合評值

課程詢問專線: (03)3281200轉8643 丁小姐

報名網址: <http://www.tam5107.org.tw>，即日起至6月20日。

報名方式：一律採網路報名，不接受現場報名。

報名資格：歡迎具醫師、護理、藥理、營養背景之男女參加。

本海報經費由衛生福利部國民健康署公務預算支應



# 熱潮紅的研究

林口長庚婦產部主治醫師暨  
台灣更年期健康學會常務監事  
張舜智醫師

## 熱潮紅與基因變異的關係？

婦女進入更年期，有時臉部和頸部會有發熱的感覺，是熱潮紅現象，發作時會使人很不舒服，但為什麼會有這症狀？

經研究指出，超過70%的婦女曾有熱潮紅(Hot Flashes)和夜盜汗(Night Sweat)的經驗，最新研究更指出這可能與基因變異(gene variants)有關。美國加州大學(UCLA)醫學院內科教授Dr. Carolyn Crandall說，熱潮紅現象可能和基因有關。Institutes of Health, NIH)







©Zits Partnership

他們研究調查曾參加美國國家衛生研究院(National 婦女健康關懷研究 (Women' s Health Initiative, WHI)的資料，從17,695位的女受試者，依據他們的DNA 和有無熱潮紅及夜盜汗的經驗，研究團隊從 1,100萬以上的基因變異，又稱單核苷酸多態性 (Single nucleotide polymorphisms, SNPS)中去證實基因變異與熱潮紅的關係。

研究團隊發現有14個SNPS與熱潮紅相關，並且這14個SNPS都同處在染色體4之間。這些區域的染色體DNA會製造一個腦接受器(receptor)，叫做tachykinin receptors 3。他和神經纖維連結，和體內雌激素和荷爾蒙釋放有關。停經的婦女女性荷爾蒙降低，較無法適應溫度改變，所以腦接受的變異和婦女是否經歷

熱潮紅有關。這是第一個從染色體腦接受器tachykinin receptors 3和熱潮紅連結的人體研究。

美國哈佛大學Brigham and Women's Hospital 預防醫學部 (Division of Preventive Medicine)部長Dr. JoAnn Mason指出，雌激素的下降對讓婦女較難適應溫度變化。基因的變異和停經的生物生理變化有關，所有人種一致性皆有這些基因變異。研究中也發現非裔美國婦女和歐洲及西班牙裔的女性相比，非裔美國女性有熱潮紅的經驗較常見。

這項研究須再實驗，仍須找尋另一組婦女來驗證是否會取得相同的結果。假如釐清了這基因的路徑 (genetic pathway)，



將可以有更多治療上的方式預防熱潮紅。這DNA裡的腦接收器，以後甚至可以作為一項藥物標靶治療。

目前更年期女性服用雌激素來治療熱潮紅及夜盜汗，為加強對溫度變化的忍受性，但隨著服用的時間增長，女性罹患血栓、中風和乳癌的風險也隨著增加。現今，以50-55歲的女性而言，雌激素是非常有效的治療方式，但年過60歲，風險逐漸上升。找尋安全、有效又低風險的治療是我們日後努力的目標。

## **更年期期間運動可以減低熱潮紅**

研究人員針對中、南美洲城市的3500多位女性，詢問他們有無熱潮紅、煩躁不安、失眠及憂鬱的情況，並也了解每周運動的頻率，有無每次至少30分鐘走路、慢跑、騎腳踏車及游泳的情況。研究人員發現有久坐少動習慣(Sedentary lifestyle)的女性，係指每周運動少於於三次，有超過28%的機會有嚴重的更年期症狀，同時也會高達52%的機會引發肥胖。



久坐不動的生活模式不但對健康無益，也無法減緩更年期症狀。北美更年期學會（North American Menopause Society）執行長及維吉尼亞大學婦產科教授Dr. JoAnn Pinkerton 表示熱潮紅和夜盜汗是婦女尋求醫療幫助最常見的原因。研究指出缺少運動的生活模式會多於21%的機會經歷熱潮紅，多17%的機會會感到悲傷及憂鬱。Dr. Pinkerton認為運動有助於減輕煩躁不安、疲倦及失眠，因為可增加腦部的化學物質血清素（serotonin）及多巴胺（dopamine），可協助控管情緒和降緩警覺性。這些化學物質在停經期間因雌激素的下降而降低。

## 婦女的運動強度

美國匹茲堡大學精神科副教授及女性生物行為健康實驗室 (Women's Biobehavioral Health Laboratory) 主任 Dr. Rebecca Thurston 認為運動對處於更年移轉期 (menopausal transition) 的女性是很重要的，可緩解情緒，在停經後可能會幫助維持肌肉及骨質量，並可預防心臟疾病。這項研究中有63%的受訪女性是不太運動的，所以還有很大的改善空間。當然運動對所有年齡的婦女都有幫助，如果在40歲左右開始規律運動，在更年期期間可避免增加12-15磅(約6-7公斤)，亦可較容易應付停經時荷爾蒙變化所帶來的壓力。婦女們平均停經年紀是51歲，但從40多歲開始，雌激素的量就會飄浮不定，新陳代謝變化，肌肉量流失，這些會使



婦女容易增加重量，不容易減重。Dr. Pinterton指出婦女應該要一週運動三次，每次至少30分鐘。那30分鐘可以分成三個10分鐘，不需要特地跑到健身房，只要多走、多站，多起來動動就可以達到效果。當然運動不可能取代所有的治療，運動可以減緩熱潮紅等症狀，但當如果症狀持續下去，要考慮接受其他治療。

### 更年期症狀的其他治療方式

荷爾蒙雌激素治療是個金質標準，但是由於WHI 2002年的發表研究，認為雌激素加上黃體素會增加心臟病和乳癌的機



shutterstock.com · 744162268

癌的機會，並不是所有的人都願意接受荷爾蒙的治療。最新的研究發現荷爾蒙治療在停經早期(early menopause)是安全的。Dr. Pinterton 指出不服用荷爾蒙的女性可以服用一種抗憂鬱藥-克憂果Paroxetine (Paxil)，可以服用比治療憂鬱症還要再低的劑量，副作用也比較少，這種治療方式須根據婦女擁有的症況進行治療。若有睡眠障礙，可服用一種止痛藥-加巴噴丁Gabapentin (Neurotonin)，因為會造成疲倦感，可能有效。對於不想使用任何藥物的婦女，可進行行為認知治療(cognitive behavioral therapy)和催眠治療(Hypnosis)，尤其行為認知治療可以改變想法，增強正面能量，有益改善停經後憂鬱。這些治療都可以降低熱潮紅，因為可幫助婦女放鬆，協助腦部較容易控制對溫度的容忍性。

# 更年期保健



# 留住風華，享受健康

關心更年期

免付費關懷專線



# 0800-00-5107

(週一至週五, 09:00-18:00) 僅適用市話撥打, 勿用手機

(週一至週五, 09:00-18:00) 僅適用市話撥打, 勿用手機



衛生福利部國民健康署

台灣更年期健康學會

關心您

本海報經費由衛生福利部國民健康署公務預算支應



# 成長營活動消息

## 2018年澎湖更年期成長營活動計畫課程

活動日期	地點	活動主題	活動內容	聯絡人
4月2日	池西社區	歡喜來作伙	相見歡，學前問卷，健康講座，學後問卷	洪素娟
4月14日	西嶼鄉衛生所	健康基礎好，樂活沒煩惱	自製的健康飲食分享，健康飲食講座，實做	洪素娟
4月20日	內垵社區	銀髮趴趴走～	健康講座，快樂健行	洪素娟
5月5日	西嶼鄉衛生所	心健康心快活	經驗分享、舒壓講座、滿意度問卷	洪素娟
5月25日	內垵社區	用藥安全	健康講座及Q&A	洪素娟
6月8日	內垵社區	舞舞生風	舞蹈或健康操教學與練習	洪素娟

## 龍潭敏盛醫院

### 更年期健康促進成長營-風華再現~

項次	活動主題	活動內容	預訂日期	時間
活動一	跨入人生 轉淚點	前測(認知及體適能) 什麼是更年期 面對更年期的態度 健康運動一起來	6/19	15:00~ 18:00
活動二	女人五十 更美麗	更年期的飲食營養及體重 管理 更年期與膽固醇 健康運動一起來	6/27	15:00~ 18:00
活動三	活動筋骨 健康來	如何開始運動(禁忌症及 暖身運動) 運動小叮嚀/經驗分享 健康運動一起來	7/4	15:00~ 18:00

項次	活動主題	活動內容	預訂日期	時間
活動四	擺脫肥胖 更年輕/ 儲存骨本 享自在	更年期體重標準與肥胖 原因 體重控制原則 骨質疏鬆及維他命D的角 色 健康運動一起來	7/11	15:00~ 18:00
活動五	黃金歲月 快樂行/ 漏尿尷尬 不再來	更年期情緒不適 生殖及泌尿系統症狀與 預防 健康運動一起來	7/17	15:00~ 18:00
活動六	老夫老妻 最甜蜜/ 妥善應用 荷爾蒙	性生活障礙原因與治療 荷爾蒙治療方法/經驗分 享 健康運動一起來 後測	7/25	15:00~ 18:00

## 臺安醫院金色年華樂活婦女成長營

實施對象：『臺安醫院更年期婦女保健聯誼會』

會員及報名的婦女朋友

地點：臺安醫院健康管理中心4樓

報名名額：25人(名額有限，請盡速報名。不接受現場報名)

日期	活動主題	題目	講師
4/15	『心念』篇	1. 年期的情緒管理 2. 活力腦化 3. 小組聯誼小組聯誼- 帶動愛(引導分享不適 症狀之處遇) 4. Greene更年期症狀量表 【前測】	王慧怡老師
5/6	肯定自我 把愛傳出去	1. 自我肯定 2. 營造金色年華美好人生 3. 小組聯誼小組聯誼- 帶動愛 (引導分享不適症狀之處遇)	楊慧玲老師

日期	活動主題	題目	講師
6/3	『骨頭鬆了嗎?』	1. 預防骨質疏鬆的方法 2. 更年期骨質疏鬆的處理與治療 3. 小組聯誼-帶動愛 (常見不適症狀之舒緩方法, 如: 下背痛)	羅永智醫師
7/1	心靈『影』城	1. 藉由電影的欣賞與討論, 使婦女能面對與思考『愛』的議題	曾瓊娥老師
8/5	皮膚照護篇	1. 更年期的皮膚照護 2. 小組聯誼-帶動愛 (常見不適症狀之中醫穴位舒緩方	曾德朋醫師
9/2	不能說出口的秘密	1. 更年期婦女生殖泌尿道的變化 2. 陰道萎縮症知多少 3. 拒絕滴滴答答—尿失禁預防與治療 4. 小組聯誼-帶動愛 (肯定生命的價值及自我實現) 5. Greene更年期症狀量表【後測】	蔡可欣醫師

## 107花蓮醫院更年期成長營活動

活動期間107年5月18日-107年8月10日

參加對象:40歲以上女性及關係更年期議題之民眾

場次	時間	課程內容	地點
活動一	5/18(五) 10:00-13:00	認識更年期	花蓮醫院行政大樓3樓 第2會議室
活動二	5/29(二) 16:00-19:00	活力動一動	花蓮醫院藝文廣場
活動三	6/12(二) 10:00-13:00	婦女中醫保健	民生社區 甲子食堂
活動四	6/22(五) 10:00-13:00	荷爾蒙替代療法	花蓮醫院行政大樓3樓 第2會議室
活動五	7/17(二) 10:00-13:00	如何吃出健康	民生社區 甲子食堂
活動六	8/10(五) 10:00-13:00	憂鬱與失眠調適	民生社區 甲子食堂

報名專線:(03)835-8141#1226陳小姐

## 2018年高雄義大婦女成長營-

### 熟女時代風華再現

更年期是女人一生中重要時刻，  
不論在生理、心理抑或是社會層面皆出現偌大的轉變，

透過更年期成長團體工作坊，  
團體相互扶持學習，分享喜樂與哀愁，  
讓婦女能正視並自我內省其危險健康因子。

一、指導單位：衛生福利部國民健康署

二、主辦單位：台灣更年期健康學會、

義大醫療財團法人義大醫院

三、參加對象：有興趣的婦女朋友

四、地點：義大醫療財團法人義大醫院

A棟5F大會議室

五、課程報名：掃描QR code（限網路報名）



## 六、課程表

項次	課程日期	時間	活動主題
一	2018.05.11	17:00~20:00	姐姐妹妹相見歡
二	2018.05.25	17:00~20:00	荷爾蒙協奏曲
三	2018.06.07	17:00~20:00	放鬆舒壓不求人
四	2018.06.21	17:00~20:00	談婆媳相處之道
五	2018.07.13	17:00~20:00	中醫養生之道
六	2018.07.27	17:00~20:00	輕熟女動起來
七	2018.08.09	17:00~20:00	音樂治療工作坊
八	2018.08.23	17:00~20:00	全方位美麗人生
九	2018.09.06	17:00~20:00	法式浪漫-蝶谷巴特
十	2018.09.20	17:00~20:00	畢業典禮

※全程免費，課程皆附有餐點，名額有限，報名從速※



## 入會資訊



### 台灣更年期健康學會會員權益

- \* 每年保證安排醫護類之繼續教育積分課程！
  - 每年定期舉辦更年期諮詢師培訓課程並申請醫護類之繼續教育積分！
- \* 可與醫師零距離的互動！
  - 透過學會網站會客室，可直接與醫師留言對談！
- \* 能獲得更年期最新的相關訊息！
  - 學會固定每年4、8、12月出版電子會訊，會員可於網站免費取得！
- \* 免費參加更年期相關講座活動！

**一般會員(醫護人員)：入會費500元；常年會費1000元。**

**協同會員(一般民眾)：免入會費；常年會費500元。**

會費繳納方式：		
親自繳納 於活動時繳納予現場工作人員	郵局劃撥 戶名：台灣更年期健康學會 帳號：19661458 劃撥請註明 <u>繳交會費</u>	匯款 戶名：台灣更年期健康學會 銀行：元大銀行長庚分行 (代碼：804)

## 捐款資訊

您想幫助其他為更年期所困  
的婦女嗎？您想為其他為更年期推廣  
盡一份力嗎？您的支持是我們成長  
的動力，您的贊助是我們推廣的助力，  
為提供更完善的更年期資訊以及提升活動品  
質，您可用下列方式進行捐款：



### ◇ 親自捐款

辦公室地址：

333桃園縣龜山鄉復興街五號

兒童大樓K棟B2婦產部辦公室

或活動時交予現場工作人員





◇ 郵局劃撥

戶名：台灣更年期健康學會

帳號：19661458

劃撥明細請註明捐贈

◇ 匯款

戶名：台灣更年期健康學會

銀行：元大銀行長庚分行(代碼：804)

※ 捐款相關資訊說明：

- 1、本會收到捐款後，將開立收據。
- 2、本項捐款，可以享有抵稅之優惠。

備註：

若您是個人捐贈，可列為當年度的列舉扣除額，可扣除的總額，不得超過當年度申報綜合所得總額20%。例如，假設您的年所得總額是30萬，那您捐贈的列舉扣除額度最高可達6萬。

若您是企業捐贈，則可列為當年度費用或損失之扣減，可減除金額不得超過所得淨額10%。例如，假設公司營業所得淨額是