生理のミカタ

痛い！ツライ！テキは毎月やってくる★

http://seirino-mikata.jp

産みたい時に産むために一緒に学ぼう

避妊のススメ

http://hininno-susume.jp

ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス

更年期のココロエ

http://konenkino-kokoroe.jp

(201907)WHC-20.0(II/HH)
PP-JUL-JP-0021-01-07

バイエル薬品株式会社

資材記号 WHC190802

40代!
女性ホルモンとの付き合い方

監修　野崎雅裕（野崎ウイメンズクリニック 院長）

40代! 女性ホルモンとの付き合い方

Contents

ライフステージごとの
「女性ホルモンの変化」と「女性がなりやすい病気」…… 3

エイジングによるカラダの変化 …… 5

ちゃんと知っておきたい！ 女性ホルモンと乳がんの関係 … 6

意外に大切！ 40代の避妊！ …… 7

現在日本で利用できる避妊法 …… 8

40代！いま、必要なカラダチェック!! …… 9

子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症の薬物療法 ……10

OC/LEP服用女性が更年期を迎える際の注意点 ……11

知っておきたいOC/LEPとHRTの違い ……13

ホルモン補充療法（HRT）とは ……14

よくある質問 ……15

40代の女性の皆さんに

女性は40代に入ると、閉経に向けて今まで順調だった月経が不順になったり、エイジングに伴う様々な健康リスクが増えたりと、今までにない身体の変化を感じるようになります。

この時期に自分のカラダの変化を知り、今までのケアを見直し、今度どのようなケアが必要かを婦人科のパートナードクターと相談することはとても大切なことです。

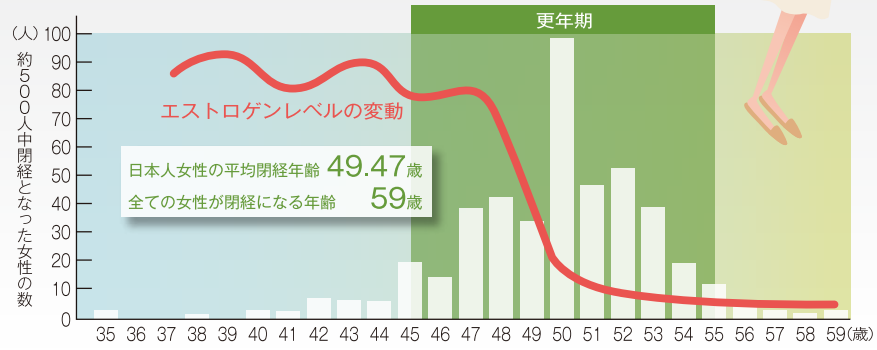
40代は健康をより意識しはじめる年ごろ

ライフステージごとの「女性ホルモンの変化」と「女性　がなりやすい病気」

一般的に日本人女性は平均50歳頃に閉経を迎えます。
この時期をはさんだ10年間（45~55歳頃）を更年期といい個人差はありますが、カラダに様々な不調が現れます。
女性の場合、カラダの変化は女性ホルモンと密接に関係しています。
女性は、閉経までは月経困難症（生理痛）や過多月経、子宮内膜症といった月経にまつわる病気に罹りやすいですが、閉経が近づくと、女性ホルモンであるエストロゲンが減っていくことで、ほてりやのぼせ・発汗・めまいといったいわゆる更年期症状が出てくるようになります。このような症状が生活に支障をきたすようになると更年期障害といって治療が必要になります。その他にも、長期的にエストロゲンが低下することで動脈硬化や骨粗鬆症などのリスクも上がってきます。

エストロゲンレベルの変動はイメージです

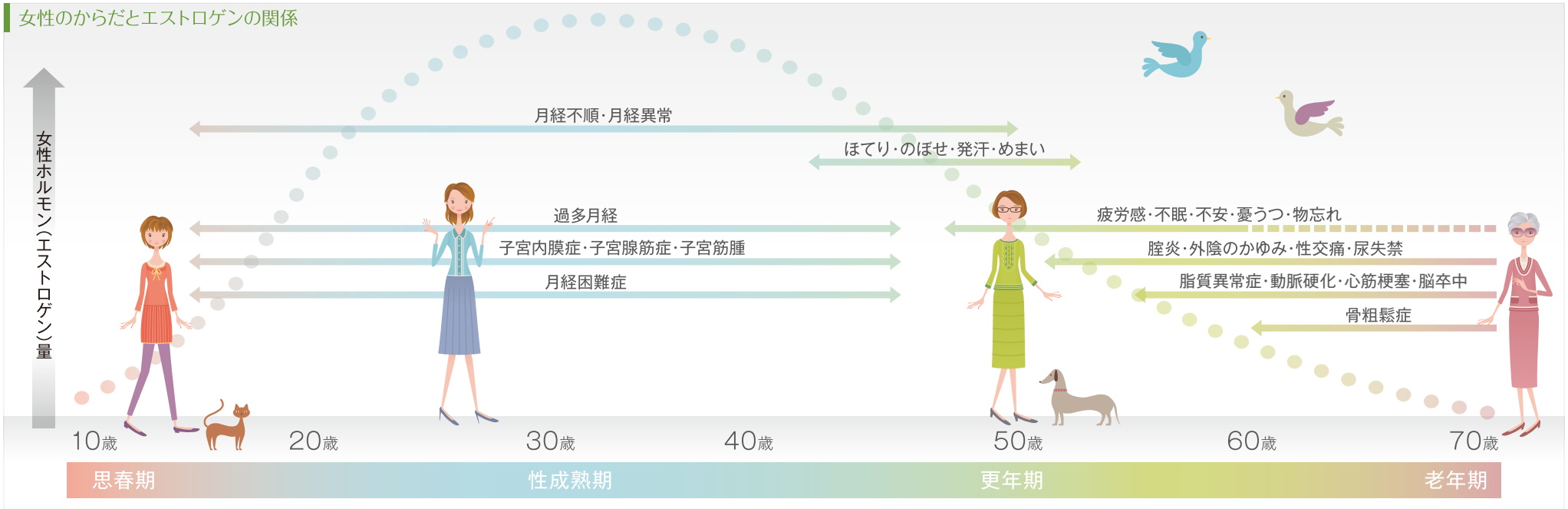
約500人の日本人女性の記憶に基づく閉経年齢の分布



日本産科婦人科学会 教育・用語委員会：日本産科婦人科学会雑誌 47(4),449(1995)より改変

対象：1988年4月から1月に共同研究者の施設を訪れた患者のうち既閉経者456例。
方法：記憶による閉経年齢を尋ねた。

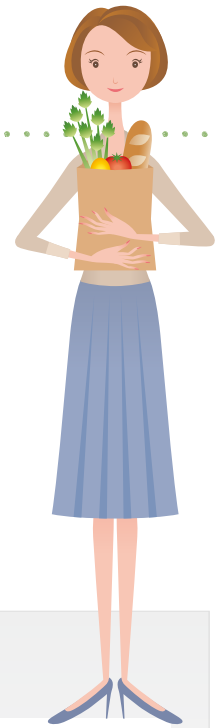
女性のからだとエストロゲンの関係



バイエル薬品株式会社　登録意匠第1405616号

40代は健康をより意識しはじめる年ごろ

エイジングによるカラダの変化

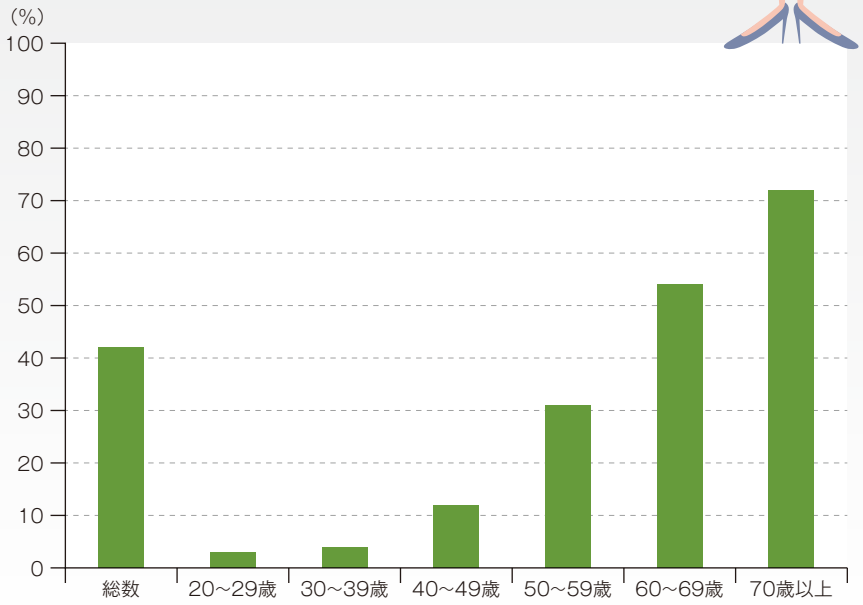


女性ホルモンの変動以外にも、女性も男性同様、エイジングに伴い体重が増えてきたり血圧が高くなってくるなど、いわゆる生活習慣病のリスクが上がってきます。

20代30代と同じ食生活や同じ生活リズムで生活していても、少しづつカラダに変化が出てきます。

40代になったら今までの生活習慣を見直すと共に、健康管理をより意識して、早め早めの対処を心がけ快適な生活を送り続けられるようにしましょう。

年齢別高血圧症有病者の割合（女性）



平成28年国民健康・栄養調査報告より作図

方法：国民健康・栄養調査より、血圧測定および身体状況調査の問診により、収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者を「高血圧症有病者」とし、女性総数7139例に対する割合を算出した。

ちゃんと知っておきたい！

女性ホルモンと乳がんの関係

女性ホルモンと聞くと乳がんを心配される方もいるかと思います。
女性ホルモンを含め、いくつかの要因を以下に示しますが、乳がんになるリスクと考えられている主な要因は、出産経験の有無や家族歴、糖尿病に罹っているかなど様々です。
昔に比べ近年は、日本でも乳がんになる女性が増えていますが、乳がんは自分で見つけやすい癌とも言われています。
女性ホルモン製剤を使う／使わないに関わらず、乳房の自己チェックに加え、定期的に検診を受け早期発見、早期治療を心がけてください。

乳がんになるリスクと考えられている主な要因

乳腺疾患（異型過形成）の経験がある……3.67倍
乳がんになった家族（親、姉妹、子）がいる……2.1　倍
糖尿病に罹ったことがある
（糖尿病に罹ったことが無い女性と比較）……1.27倍
閉経後にエストロゲンと
黄体ホルモンを併用したHRTを行った……1.26倍
経口避妊薬を使用した……1.1～1.2　倍
閉経後の肥満／BMI24以上29未満……1.50倍
閉経後の肥満／BMI29以上……2.13倍

●解説…数値はリスク比、オッズ比から算出。
1より大きい場合はリスクが高くなり、小さい場合はリスクが減少する。
☆エストロゲン単独のHRTにおけるリスクは明確になっていません。

乳癌診療ガイドライン　②疫学・診断編　2018年版（日本乳癌学会編）

意外に大切！40代の避妊！

国内の統計報告によると、40代後半女性の妊娠総数に占める中絶の割合は48%と、10代女性の次に高いことが知られています。

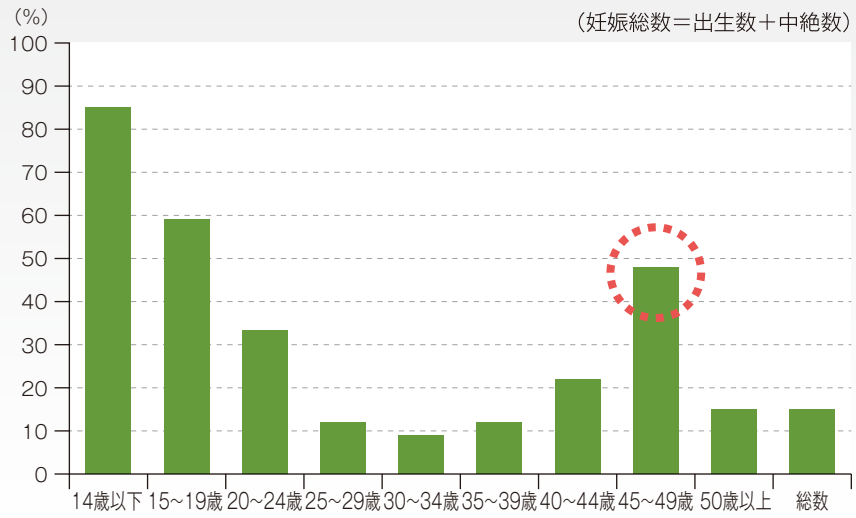
40代になって閉経が近づき月経が不順になったとしても、完全に閉経するまでは妊娠する可能性は十分あります。

意図しない妊娠を避けるためにも、閉経までは避妊のことはちゃんと考えておきましょう。

避妊法としては、低用量経口避妊薬（OC）に加え、安全性（血栓リスクなど）の観点から40代により適した※)、子宮内避妊具（IUD）や子宮内システム（IUS）といった避妊法もあります。

※ Nightingale AL et al.: Eur J Contracept Reprod Health Care. 5(4). 265-74. 2000. Copyright©2000 Taylor & Francis

妊娠総数に占める中絶の割合



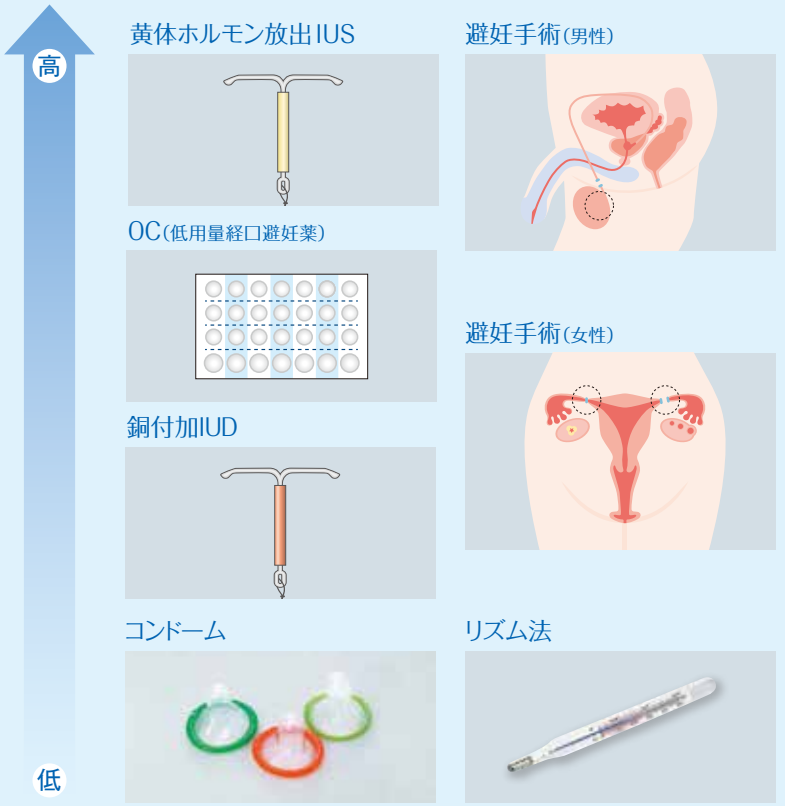
平成29年人口動態統計、平成29年度衛生行政報告例より作図

グラフの作図方法：平成29年人口動態統計の「母の年齢別にみた年次別出生数」および平成29年度衛生行政報告例の「人工妊娠中絶件数」より、年齢ごとの妊娠総数に占める中絶数の割合を算出した。

現在日本で利用できる避妊法

現在日本で利用できる避妊法の中で、高い避妊効果が得られるのは、避妊手術、黄体ホルモン放出IUS、OC（低用量経口避妊薬）及び銅付加IUDです。
避妊手術は一度手術をおこなうと妊娠の機能を回復することが難しいため、将来的に出産を希望する人にはIUSもしくはOC、IUD、コンドームによる避妊がおすすめです。

避妊法の種類と避妊効果（理想的な使用をした場合）



出典：Hatcher. R. A. et al.: Contraceptive Technology: Twentieth Revised Edition. New Tork: Ardent Media. 2011

40代！いま、必要なカラダチェック!!

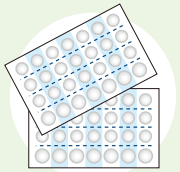
今のあなたは女性としてどのような生活を送りどのような健康状態ですか？健康で快適に生活していくために、どのようなケアが必要か婦人科医と相談してみましょう。

私のカラダチェック

- ☐ 月経トラブルに悩まされている
- ☐ 月経周期が不順（いつ生理が来るかわかりづらくなった）
- ☐ 経血量が多い、または経血量が増えてきた
- ☐ 子宮内膜症や子宮筋腫といった婦人科疾患を患っている
- ☐ 妊娠を避けたい
- ☐ 体重（または胴回り）が増えてきた
- ☐ 血圧が高い
- ☐ 脂質や血糖値の値が高い
- ☐ 更年期特有の症状（のぼせ、ほてり、発汗、めまいなど）が出てきた
- ☐ とくに何もないが、定期的に健康診断を受けておきたい

子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症の薬物療法

月経トラブルの原因となる疾患、子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症の治療法には薬物療法・外科的療法がありますが、薬物療法では以下の薬剤が使用されます。治療法の選択については、疾患の状態によって異なりますので、婦人科の診察を受け、自分の状況にあった治療法・薬剤を選択しましょう。



卵胞・黄体ホルモン混合剤

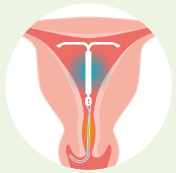
卵胞・黄体ホルモン混合剤は卵胞ホルモンと黄体ホルモンを含んでおり、月経困難症に適応を持つものや避妊の適応を持つOC（ピル）と呼ばれるものなどがあります。女性ホルモンの分泌を抑え、排卵と子宮内膜の増殖が抑制されることにより経血量を減少させたり、月経痛を緩和します。吐き気、頭痛などがみられることがあります。また、重い副作用として血栓症に注意が必要です。

黄体ホルモン製剤

黄体ホルモン製剤は、子宮の病気がある場合に使用されます。子宮内膜の増殖を抑えます。また、病巣に直接働き病巣を小さくします。子宮内膜の増殖を抑えることにより経血量の減少や月経痛を緩和します。月経時期以外の出血などがみられる場合があります。

黄体ホルモン放出IUS（子宮内システム）

IUSとは、Intra Uterine Systemの略で、黄体ホルモンを子宮の中に持続的に放出する子宮内システムです。子宮の中に入れて使用します。子宮内膜に直接作用して、増殖を抑えることにより経血量を減少させたり、月経痛を緩和します。また、避妊の適応もあります。月経時期以外の出血などがみられる場合があります。一度挿入すると最長で5年間効果が持続します。



GnHアナログ製剤

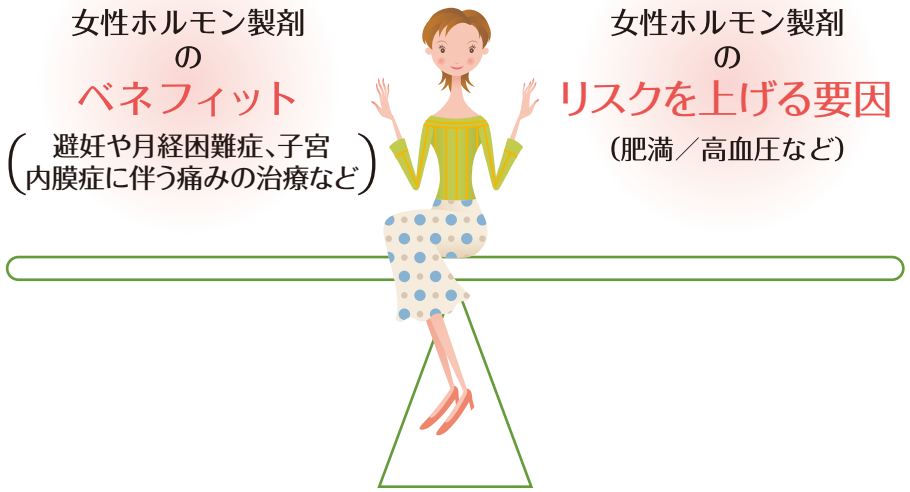
GnRH製剤は子宮の病気がある場合に使用されます。女性ホルモンの分泌を抑え、月経と排卵を止め、一時的に閉経状態をつくることにより病巣を小さくします。その結果、経血量の減少や月経痛を緩和します。
更年期障害（のぼせ、ほてりなど）に似た症状がみられることがあります。通常６ヵ月間続けて使用します。

ダナゾール製剤

ダナゾール製剤は子宮の病気がある場合に使用されます。女性ホルモンの分泌を抑え、月経と排卵を止め、一時的に閉経状態をつくります。また、病巣に直接働き病巣を小さくします。ひどい下腹部痛や腰痛などの症状を緩和します。肝障害、ニキビ、体重増加などがみられることがあります。通常4ヵ月間服用します。

低用量経口避妊薬(OC)／低用量エストロゲン ― プロゲスチン配合剤(LEP)服用女性が更年期を迎える際の注意点

すでに避妊や月経困難症、子宮内膜症に伴う痛みの治療の目的でOCやLEPを服用されている方もおられるかと思います。
閉経を迎える時期になると、避妊や月経困難症、子宮内膜症に伴う痛みの治療の必要性がなくなってくる方もおられます。また、エイジングにより肥満や高血圧など、女性ホルモン製剤のリスク(静脈血栓症など)を上げる要因が今までよりも増えてくる方もいます。
OC／LEPの服用を継続するにあたっては、婦人科医と服用目的(ベネフィット)を確認し、安全に継続するための検査等(リスクを上げる要因の確認)を必要に応じて受け、ベネフィットがリスクを上回っていることを確認しましょう。



エイジングに関係なく、体調の変化など気になることがあれば婦人科医に相談しましょう。

OC／LEPの
服用継続にあたっては、
定期的に婦人科医と
話し合うことが必要です。

婦人科医と服用目的
(避妊や月経困難症、子宮内膜症に伴う痛みの治療の必要性など)の
再確認をおこなう

安全に服用継続するため、
婦人科医の診断を定期的に受ける

避妊や月経困難症、
子宮内膜症に伴う痛みの
治療の必要性がなければ
OC／LEPの
服用を中止する

避妊や月経困難症、
子宮内膜症に伴う痛みの
治療が必要な場合は
安全にOC／LEPの服用を
継続できるかのチェックを
おこないリスクが考えられる
場合は別の方法を
婦人科医と相談する

知っておきたい OC／LEPとHRTの違い

OCやLEPに含まれているのは女性ホルモンであるエストロゲンとプロゲスチン（黄体ホルモン）です。またHRTにもエストロゲンとプロゲスチンが含まれています。

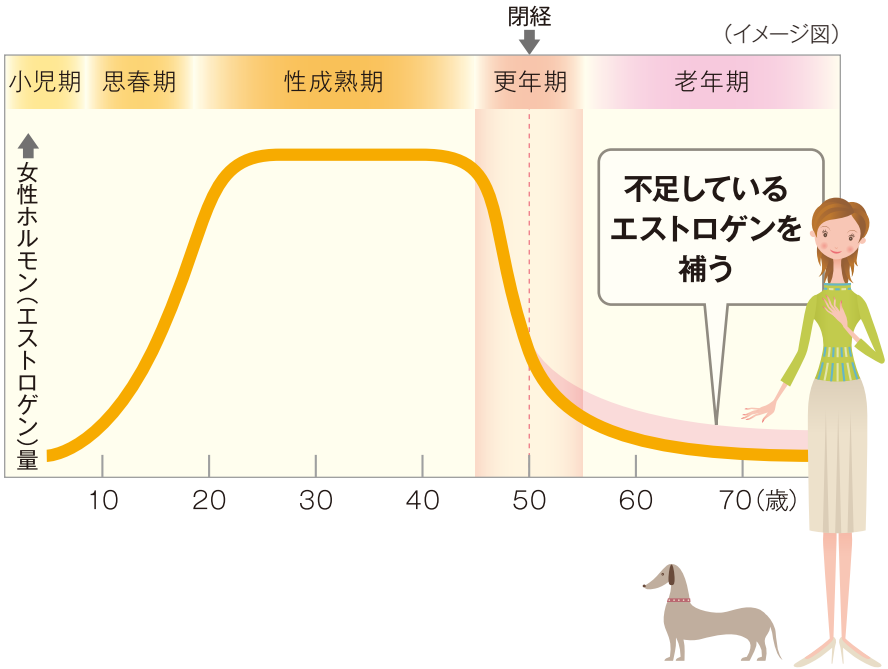
OC／LEPとHRTはどちらも女性ホルモンを使いますが、使用目的により含まれている女性ホルモンの質や量が大きく違います。

女性ホルモン製剤の使用にあたっては、使用する目的やそれが自分に合っているかなど、婦人科医とよく相談してください。

	低用量経口避妊薬（OC） 低用量エストロゲン ー プロゲスチン配合剤（LEP）	ホルモン補充療法（HRT）
使用目的	避妊や月経困難症、子宮内膜症に伴う痛みの治療に用いるお薬	更年期障害や閉経後骨粗鬆症などのエストロゲン欠乏に伴う症状を治療するお薬
作用機序	排卵を抑制して、子宮内膜を薄くするため避妊や月経困難症、子宮内膜症に伴う痛みの治療の効果がある	不足したエストロゲンを必要最少量補うので、エストロゲン欠乏に伴う症状に効果がある
主な対象女性	原則的に月経のある女性＝閉経前の女性が対象	原則的にエストロゲンが低下した女性＝閉経後の女性が対象
女性ホルモン（エストロゲン）の強度	HRTの標準用量の約6～8倍	閉経前の卵巣機能の半分から1／4程度、またはそれ以下

ホルモン補充療法（HRT）とは

HRTとはHormone Replacement Therapyの略で、更年期を迎え、女性のカラダの中で分泌が低下したエストロゲンを薬で補う治療法です。HTRは、エストロゲンの欠乏により引き起こされた症状を、エストロゲンそのものを補うことにより軽減させる治療法で、原因療法といえます。



お薬を使用するには医師の処方せんが必要です。お薬の選択／使用にあたっては医師から十分な説明を受けてください。

よくある質問

Q1 閉経したかどうかはどうしたらわかりますか？

妊娠の可能性がなく、ホルモン治療などをおこなっていないのに、月経が1年間来ない場合に、閉経した可能性が高いです。
ただ、血中の女性ホルモン濃度や卵胞刺激ホルモン濃度を測ると、閉経が近いかどうかある程度わかります。
気になる方は婦人科で血中の女性ホルモン濃度を測ってもらうといいでしょう。

Q2 OCやLEPを服用している場合、閉経したかどうかはどうやってわかるのですか?

OCやLEPを服用していると休薬期間に月経のような出血があるので、閉経したかどうか判断できません。
OCやLEPを服用している方は、休薬期間の終わりに血中の女性ホルモン濃度を測ると、閉経が近いかどうかある程度わかります。
気になる方は婦人科医に相談してみましょう。

Q3 OCやLEPは閉経後も使えますか？

OCは避妊薬、LEPは月経困難症や子宮内膜症に伴う痛みの治療薬ですので、原則月経のある女性が使用するお薬です。
閉経後は妊娠しませんし、月経もなくなるので、OC／LEPを服用する必要性はありません。
ただ、閉経しているかどうか不明な場合は、妊娠の可能性や月経困難症や子宮内膜症に伴う痛みの症状が出る可能性もありますので、確実に閉経していることが確認できるまでは、婦人科医と相談の上OC／LEPの服用を継続するか、代わりの方法を見つけるようにしてください。

Q4 閉経前にIUSを装着しましたが、閉経後もそのまま装着し続けられますか？

IUSは最長5年間装着できますが、必要なくなったら除去することもできます。
閉経に気づかずしばらく装着していても問題はありませんが、閉経が疑われる時期になったら、定期検診などで除去のタイミングを婦人科医と相談するようにしてください。

Q5 HRT はいつから開始できますか？

エストロゲン欠乏による症状（ほてりやのぼせ・発汗・めまいなど）が出てきたら更年期障害が疑われます。
HRTを始めるには婦人科の診察が必要ですのでまずは婦人科医と相談しましょう。

体調の変化、服用している薬剤などに関して気になることがあれば、医師に相談しましょう。
また、安全に服用を継続するためには、婦人科医の診察を定期的に受けることが大切です。

Memo