

ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス

更年期のココロエ



オトナ女子、ハッピーに過ごすために知っておきたいこと

☀ <http://konenkino-kokoroe.jp> ☀



ホルモン補充療法について



Hormone Replacement Therapy

Contents

女性のからだとホルモン	1・2
更年期に起こること	3・4
更年期を迎えたら	5・6
HRTとは？	7・8
HRTの主な効果	9
Dr.コラム ～骨粗しょう症とエストロゲンの関係～	10
自分にあった薬や方法を選びましょう	11・12
HRTを始める前のチェック	13
HRTを始めたら	14
HRTを続ける場合の注意	15・16
充実したセカンドライフのために	17
HRTのよくある質問 Q&A	18

世界一長寿となった日本人女性。
『平均寿命87.26歳*』誇らしい数字ですが、
一方では、この長い人生を自分らしく健康に過ごすための
知恵が求められています。

特に大きな課題は、第二の人生(セカンドライフ)といわれる
閉経後に続く30余年の長い時間をどう過ごすか、です。
閉経をはさんだ約10年間の更年期は、
セカンドライフへの通過点であり、
女性はさまざまなからだの変化を感じる時期です。

全ての女性に等しく訪れる更年期。
でも、誰もが同じように迎えるわけではありません。
さまざまな形で訪れる更年期について、
正しく知ることは、あなたが“あなたの更年期”と
上手くつき合うためのヒントに
つながるかもしれません。

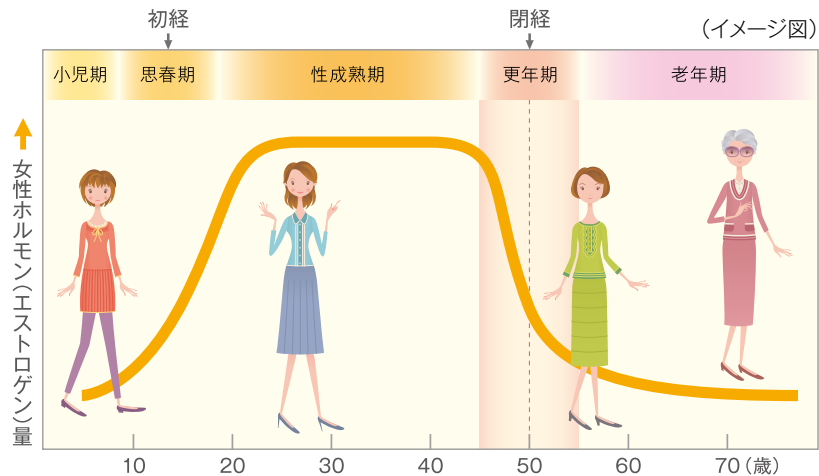


*平成29年日本人女性の平均寿命(厚生労働省調査)

● 女性のからだとホルモン

～女性のからだはエストロゲンと共に変化します～

女性のからだは、一生を通じて女性ホルモンである卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）の影響を受けています。特にエストロゲンは、女性のライフステージによって分泌量が大きく変化します。



閉経とは？

月経が永久に停止することを指します。
具体的には、1年間月経がないことを確認して初めて閉経したといえます。この場合は、最後の月経があった時の年齢が閉経年齢になります。



女性は、小児期を過ぎ思春期になると、エストロゲンの分泌が高まり初経（初潮）を迎え、性成熟期には安定し、妊娠・出産に適した時期となります。

その後、更年期になるとエストロゲンの分泌が減り、50歳前後で閉経を迎えるとともに、急激に低下します。

閉経をはさんだ更年期に起こる
心身のさまざまな不調が「更年期障害」で、
主にエストロゲンの欠乏によるものです。



また、老年期にかけてエストロゲンの欠乏が続くと、高脂血症（脂質異常症）や動脈硬化などの生活習慣病、骨粗しょう症や認知症など、その後の老年期の健康に影響を及ぼす可能性もあります。

そういった意味でも、更年期は心身ともに大きな曲がり角であり、この時期の過ごし方がとても大切なものとなります。

● 更年期に起こること

～更年期障害、症状や感じ方は人それぞれ…～

エストロゲンの分泌が低下し始める更年期、女性が最初に感じることは、月経(生理)の変化です。今までと比べて月経周期が短くなったり、月経日数や月経量が減ったり、また、月経が2、3カ月に一度になるなど「からだの変化」を感じます。

また、エストロゲンは生殖機能以外にも心血管系、自律神経系、脳機能、皮膚代謝、脂質代謝、骨代謝など女性のからだのさまざまな器官に作用しています。

エストロゲンの分泌が低下すると、これらの器官が今までどおり機能できなくなり、これによりさまざまな不調を感じることがあります。

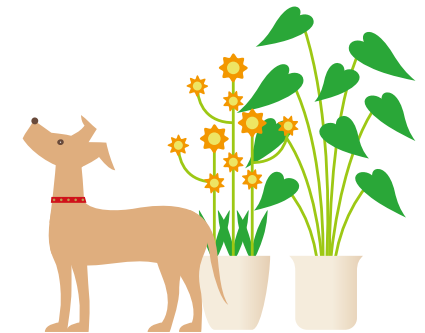
更年期障害のさまざまな症状



しかし、これらの不調は環境や心理状態にも関係するため、感じ方や症状の種類、症状を感じる年齢などは女性ひとりひとり違います。

からだのサインに耳を澄ませて自分に起きていることを知る、そして、それが更年期によくみられる症状であるとわかるだけで、不安や不調が和らぐこともあります。

だからこそ、更年期以降に起こりやすいさまざまな「からだの変化」を知っておくことが大切なのです。



● 更年期を迎えたら

～健康的な生活を意識し、
日々の習慣を見直してみよう～

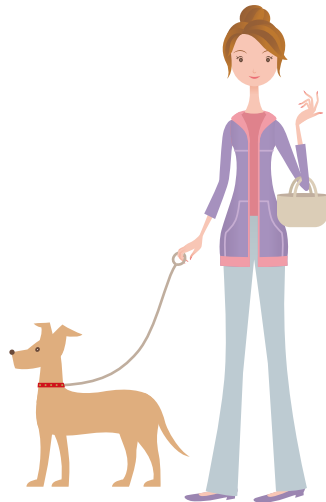
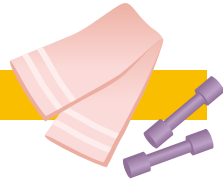
バランスのよい食事

生活習慣病や骨粗しょう症が気になり始める更年期からは、コレステロールや塩分を控え、ビタミン、ミネラル、カルシウムの豊富な食生活を心がけましょう。



適度な運動

ウォーキングやストレッチなどを習慣づけましょう。血行が良くなり肩こりや腰痛などに効果があるほか、不眠やストレス解消にも役立ちます。また、運動は血圧やコレステロールを下げる働きもあります。



～更年期障害の治療法～

更年期障害にはいくつかの治療法があります。日々の習慣を見直しても症状が改善しない場合は、女性のからだの専門家である婦人科や更年期外来に相談してみましょう。



HRT(ホルモン補充療法)

HRTとはHormone Replacement Therapyの略で、低下したエストロゲンを薬で補う治療法です。エストロゲン欠乏によるのぼせ、ほてり、発汗、性交痛などの症状はもとより、気分の変調や関節痛など更年期以降のさまざまな症状の改善が期待できます。

漢方薬

漢方薬の中には更年期障害の諸症状の治療に用いられるものがあります。あなたにあった薬を選ぶためにも、自己判断ではなく医師に相談しましょう。



抗うつ剤・抗不安薬

抑うつ気分は多くの方が更年期に経験する症状ですが、気分の落ち込み、不安感や焦燥感が強い場合は、抗うつ剤や抗不安薬などの向精神薬を使用することがあります。



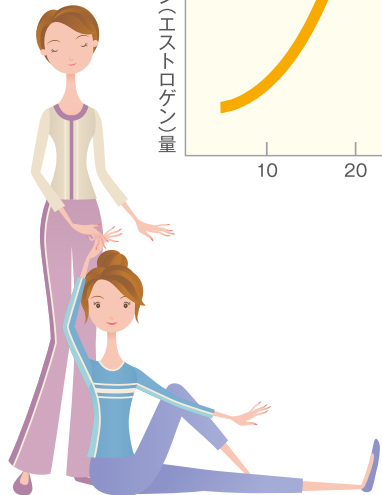
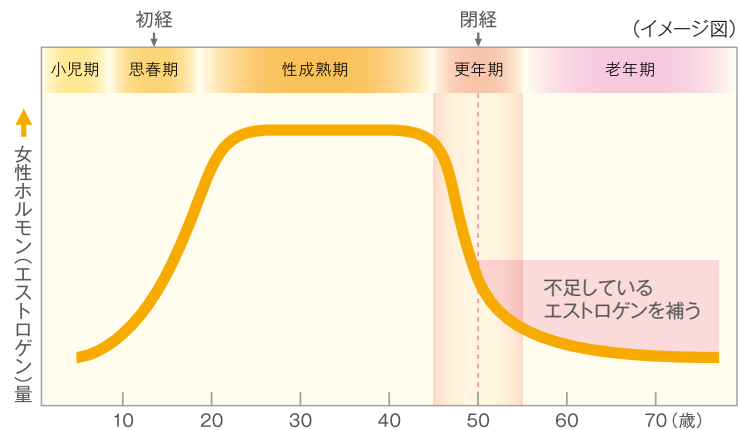
パートナードクターとあなたにあった治療法、薬を見つけましょう

● HRTとは?

～HRTはエストロゲンを補う治療法です～

HRT(ホルモン補充療法)とは、更年期を迎え、エストロゲンの分泌が低下し、不足したエストロゲンを薬で補う治療法です。

HRT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。



安全にHRTを受けるために

どのような薬にもからだに良い作用(ベネフィット:利点)と良くない作用(リスク)があります。ベネフィットを上げるために薬の量を増やせば、リスクも増えることになります。そこで、薬の安全性を高めるためには、高い効果を得ながらリスクを最低限に抑える「最少有効量」つまり、必要最低量の薬を用いることが推奨されています。

婦人科や更年期外来に相談してあなたにあった「最少有効量」の薬を見つけましょう。



HRTを始める時期は?

更年期障害の諸症状が発現して、日常生活に支障をきたすような場合にHRTを開始します。

HRTを始めるには、婦人科の診療が必要ですので、まずは婦人科医と相談しましょう。

● HRTの主な効果

HRTは欠乏しているエストロゲンを補うことで、更年期障害の症状を改善します。

のぼせ、ほてり、発汗などの症状を改善する

性器の萎縮で起こる膣炎や性交痛を改善する

骨がとけだすのを抑え、骨量を維持する

HRTを受けた人は下記のように感じています。

- 元気になった
- 気持ちが明るくなった
- 健康への意識が高まった
- 婦人科医に気軽に相談できるようになった
- 家事・仕事に支障がなくなった
- 化粧ののりが良くなった
- 仕事や趣味に積極的になった
- 夫・家族関係が円満になった



三羽良枝：日本更年期医学会雑誌 Vol.12, No.2 282-289(2004)一部改変



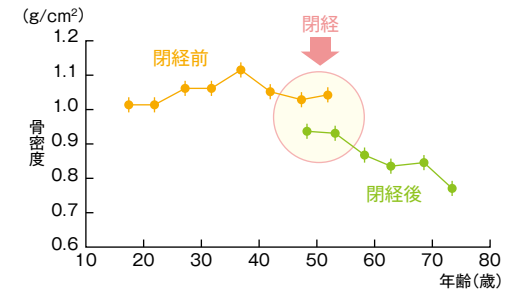
～骨粗しょう症とエストロゲンの関係～

骨粗しょう症とは、骨強度が減少し骨折の危険性が高まった状態のことをいいます。エストロゲン欠乏症により骨密度は減少し、骨質が劣化します。

骨強度 = 骨密度 + 骨質

骨密度が減少すると、骨が弱くなります。

● 閉経前と閉経後の腰椎骨密度の変化



対象：閉経前女性220例および閉経後女性166例。
方法：DXA(二重エネルギーX線吸収測定法)により腰椎の骨密度を測定した。

長期的にエストロゲンが低下することで骨粗しょう症のリスクが上昇します。骨粗しょう症の心配な方も婦人科医に相談することができます。



● 自分にあった薬や方法を選びましょう

HRTの薬の種類

[エストロゲン製剤]

HRTにはエストロゲン製剤が使用されます。エストロゲン製剤には飲み薬と貼り薬、肌に塗るジェル剤などがあります。

経口剤

一般的な錠剤の飲み薬です。服用してから、胃腸を通して吸収されます。



貼付剤

下腹部などに貼る薬です。胃腸を通さず、皮膚から直接血液の中に吸収されるので、胃腸と肝臓の弱い方にも使用できます。



ジェル剤

肌に塗る薬です。貼り薬同様、皮膚から直接血液の中に吸収されるので、胃腸と肝臓の弱い方にも使用できます。

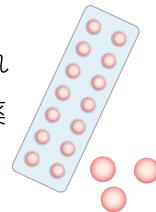


[黄体ホルモン製剤]

子宮がある人にはエストロゲン製剤に加えて、子宮体がんの発生を抑制するために黄体ホルモン製剤が使用されます。

[エストロゲンと黄体ホルモンの配合剤]

1製剤中に、エストロゲンと黄体ホルモンが含まれている薬です。子宮がある人にとっては、一つの薬ですむので便利です。



使用方法の種類

HRTにはいくつかの使用方法があります。症状、子宮を摘出しているかどうか、閉経しているかどうか、閉経している場合は閉経からどのくらい経っているか、他の病気との関係など、あなたの状態にあわせた方法があります。



● 周期的投与法

エストロゲン製剤と一緒に、ある一定期間だけ黄体ホルモン製剤を使用する方法です。定期的に月経のような出血があり、閉経して間もない人に使用されます。

● 持続的投与法

エストロゲン製剤と黄体ホルモン製剤、もしくはエストロゲン製剤を毎日使用する方法です。使用開始後、しばらくは不規則な出血が見られますが、時間の経過とともになくなりますので、月経のような出血が嫌いな人、閉経から数年経っている人に使用されます。

方法	1か月	2か月
周期的投与法	エストロゲン製剤 5~7日間休業 黄体ホルモン製剤 10~12日間 出血	エストロゲン製剤 5~7日間休業 黄体ホルモン製剤 10~12日間 出血
	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤 12~14日間 出血	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤 12~14日間 出血
持続的投与法	エストロゲン製剤	エストロゲン製剤
	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤

(注意)経口剤、貼付剤、ジェル剤などの薬の種類による使用方法の違いはありません。

● HRTを始める前のチェック

HRTは、からだの状態によって始められない場合がありますので、下記項目にあてはまる人は医師に相談してみましょう。

- 以前に薬を使用して、かゆみ、発疹などのアレルギー症状が出たことがある
- 乳がん、子宮体がんなどにかかっている、またはその疑いがあると言われたことがある
- 血栓性の疾患にかかっている、またはかかっていたことがある
- 肝障害がある
- 異常な性器出血がある
- 心筋梗塞、脳卒中にかかっている、またはかかっていたことがある
- 妊娠している可能性がある、または授乳中である
- ポルフィリン症で急性発作が起きたことがある

また、現在、他に薬を使っている方は、医師にお伝え下さい。

事前検査の種類

あなたにあった薬・方法を選ぶために必要な検査を行います。

検査	確認する内容
問診	今のからだの状態や症状
身体測定	血圧、身長、体重
血液検査	ホルモンやコレステロール、中性脂肪、貧血の有無、肝機能など
内診・細胞診・超音波	子宮頸がん、子宮体がん及びその他の婦人科疾患の有無
乳房検診	乳がんの有無

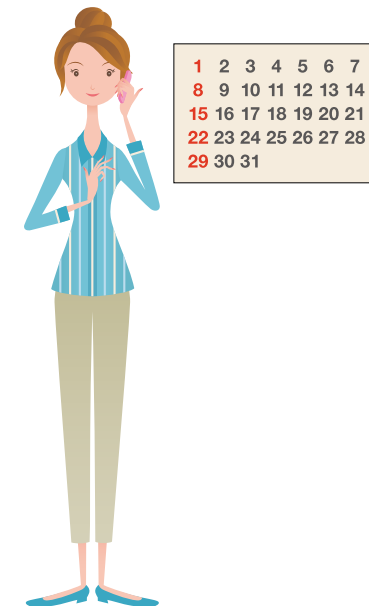
このほか、骨量を測り今の骨密度を確認したり、心電図、心理テストを行うことがあります。

● HRTを始めたら

～定期的に検診を受けましょう～

HRTを続けている間は、症状の改善をみるためにも、定期的な検診が必要となります。

更年期は生活習慣病をはじめ、子宮体がんや卵巣がん、乳がんなどが多くなる年齢です。定期検診が習慣になると病気の早期発見と治療につながり、更年期以降のトータルヘルスケアという意味でも大きなメリットとなります。



● HRTを続ける場合の注意

HRTを始めた頃を感じることに

以下のような症状を感じるがありますが、続けているうちに消失したり、薬を変えることなどで対応可能です。

- 不規則な出血
- 乳房の張り、痛み
- 腹部の張り
- むくみ など

※症状の発現や治まり具合には個人差があります。

長期にHRTを続ける場合に気をつけることに

長期にHRTを続ける場合には、いくつか気をつけることがあります。定期的に検診を受け、医師とよく相談しながら続けましょう。

- 血栓症
HRTを行っていない人と比べると、肥満の人や高齢者では、少し増えるといわれています。
- 脳卒中
HRTを行っていない人と比べると、高血圧の人や、薬に含まれるエストロゲンの量が多い場合は、少し増えるといわれています。
- 心筋梗塞
HRTを始めた時期が、60歳未満であり閉経後10年未満であれば増加は認められなかったという報告があります。
加齢は心筋梗塞の危険因子であることはきちんと覚えておきましょう。

● 乳がん

「HRT」と聞くと、乳がんを心配される人も多いと思います。海外のデータによると、エストロゲンと黄体ホルモンを併用したHRTを5年間以上続けた場合は、乳がんになるリスクはわずかに上昇するという報告があります。具体的には、1年間で乳がんになるのは、HRTを行っていない人では10,000人中30人、HRTを行った人では10,000人中38人であり、HRTを中止したあとは、両者には差がみられなくなりました。^{*1}また、エストロゲン単独でのHRTでは、乳がんの明らかな増加は認められていません。^{*2}HRTによるリスクの上昇は、生活習慣などの要因によるリスクの上昇と同等かそれ以下ということわかってきたので、現在ではHRTによる乳がんリスクへの影響は小さいと考えられています。しかし、昔に比べて近年は、日本においても乳がんになる女性が増え続けています。HRTを行っている・行っていないに関わらず定期的に検診を受け、早期発見、早期治療することが大切です。

● 乳がんになるリスクと考えられている主な要因^{*3}

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	2.10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。

^{*1}: Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators : JAMA 288 : 321-333(2002)
^{*2}: Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators : JAMA 291 : 1701-1712(2004)
^{*3}: 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）

● 充実したセカンドライフのために

世界では、ホットフラッシュ（のぼせ、ほてり）などいわゆる更年期障害の治療を目的とし、多くの女性にHRTが行なわれています。

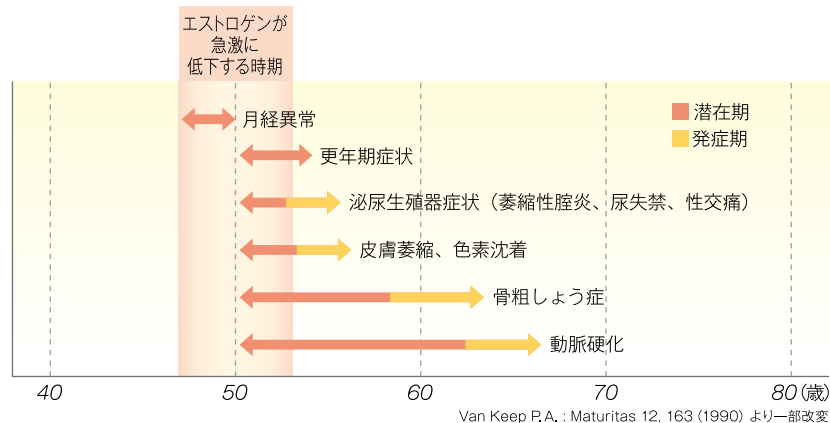
女性にとって更年期は、皮膚萎縮、骨粗しょう症、動脈硬化などが起こり始める時期です。

HRTによって、エストロゲン欠乏による更年期症状などの改善が期待できるため、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上にも大きな貢献が期待できるといわれています。

からだにさまざまな変化が訪れる更年期。

これからも、健康でイキイキとした毎日を送るために、婦人科のパートナードクターを持ち更年期からのヘルスケアを考えましょう。

● エストロゲン欠乏により起こる症状・病気



● HRTのよくある質問 Q&A

Q. 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療が必要です。まずは婦人科医と相談しましょう。

Q. 周期的投与方法と持続的投与方法はどう違うのですか？

周期的投与方法は決められたお薬を決められた期間に毎日使用し、休薬期間を設ける方法で、定期的に月経のような出血があります。閉経して間もない人に使用されます。

持続的投与方法は決められたお薬を毎日使用する方法で、使用開始後しばらくは不規則な出血が見られますが、時間の経過とともになくなってきます。月経のような出血を望まない人や閉経から数年経っている人に使用されます。

Q. 閉経したかどうかはどうか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行っていないのに、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。

Q. OC（低用量経口避妊薬）との違いはなんですか？

欠乏したエストロゲンを補うのがHRTで、避妊のために排卵を抑えるのがOCです。

HRTとOCでは使用目的が違うので、薬に含まれるホルモンの種類や量が違います。閉経後のホルモン補充療法にはHRT製剤を用います。

