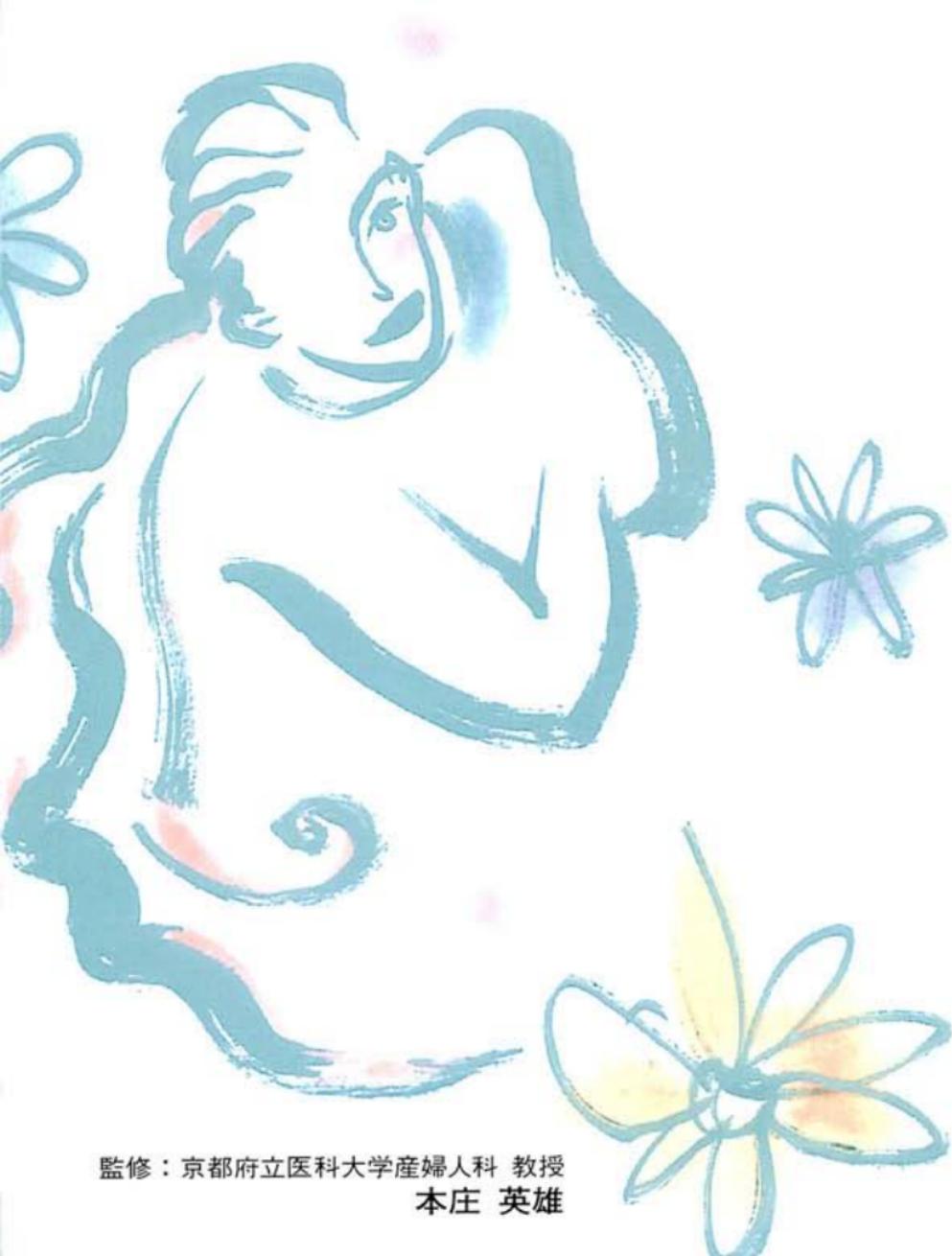




正しい理解が大切です。

## 更年期障害と ホルモン補充療法(HRT)



監修：京都府立医科大学産婦人科 教授  
本庄 英雄



ing...  
ing...  
ing...  
ing...

更年期は女性の誰もが経験する人生の通過点。今や平均寿命は約83歳となり、更年期以降の女性の人生も長くなりつつあります。

ホルモン補充療法(HRT)は、女性が更年期というからだとこころの大きな変化を乗りこえ、それからの人生を自分らしく生きるためのひとつの提案です。自分の人生に前向きで、いつも進行形でいたい…そんな女性達の思いを受け止めて、HRTは生まれました。

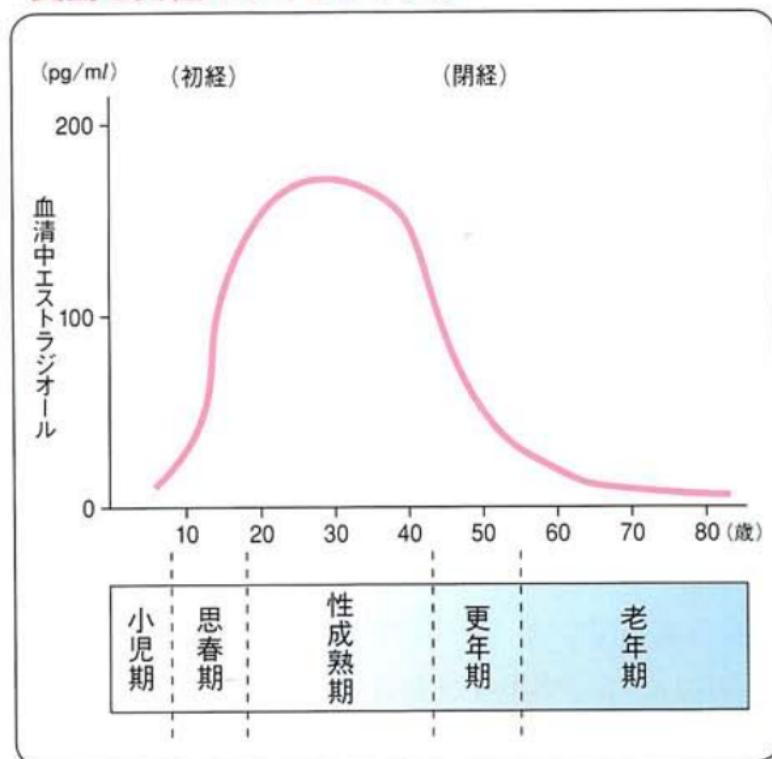
## まず、女性のからだと更年期のことを 正しく理解しましょう。

女性のからだは卵巣から分泌される女性ホルモンによって、心身ともに大きな影響を受けています。女性ホルモンには、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2種類があり、互いにバランスをとり合いながら働いています。女性ホルモンは子宮や乳房を発達させ、女性特有のからだつきにし、月経や排卵を促す作用があります。しかし、20～30歳代に活発に働いて女性ホルモンを分泌していた卵巣は、50歳前後で急激にその機能を停止してしまいます。





## エストロゲン(エストラジオール)分泌の年齢的変動と女性のライフサイクル



40歳代でそれまで順調に訪れていた月経が不規則になり、やがて閉経を迎えます。この閉経前後の一連の移り変わりの時期を「更年期」といいます。

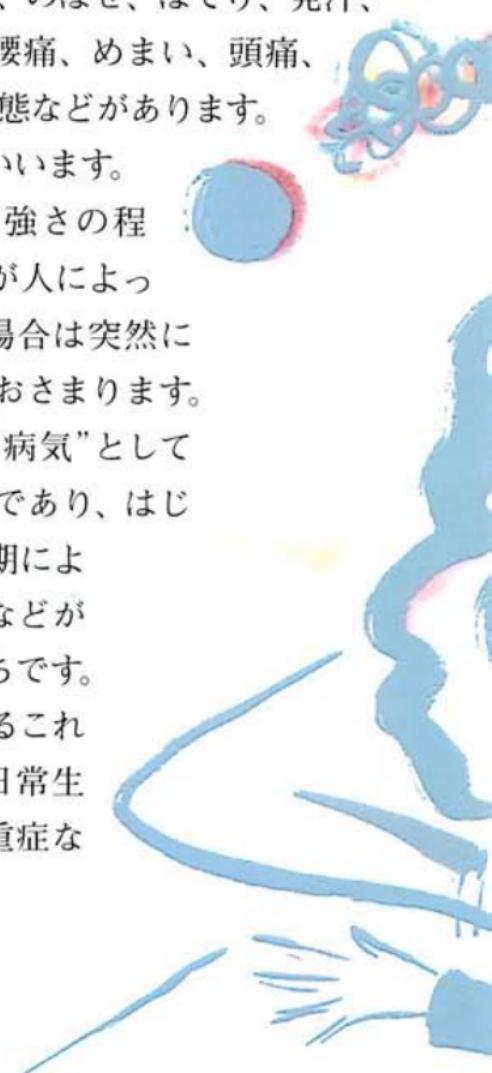
ひとくちに「更年期」といっても迎える時期には個人差があり、一般に閉経をはさんでの前後10年位の間をいいます。また、どれくらいの期間「更年期」が続くのかということも、人によって異なります。

## 更年期には様々な症状があらわれます。

更年期には、卵巣の働きが低下し女性ホルモンが急激に減少することと、その時期の心因的ストレスとによって、心身に様々な症状があらわれてきます。まず、月経周期にその変化があらわれますが、この他にも一般に「不定愁訴」とよばれている一定しない症状がからだのあちらこちらにあらわれてきます。主な症状としては、のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸、肩こり、腰痛、めまい、頭痛、イライラ、不眠、うつ状態などがあります。

これらを更年期障害といいます。

のぼせ、ほてりはその強さの程度や回数、起る時間が人によつてまちまちで、多くの場合は突然に起こり、しばらくするとおさまります。これらの症状はあまり“病気”としては自覚されにくいものであり、はじめのうちはそれが更年期によるものではなく、疲労などが原因であると思われがちです。しかし、更年期におけるこれらの症状も、なかには日常生活に支障がでるぐらい重症なものがあります。





## 更年期障害の症状

血管運動神経障害	顔のほてり(ホットフラッシュ) 汗をかきやすい(発汗) 手足の冷え など
運動器系障害	肩こり 腰 痛 関節痛 など
精神神経障害	頭痛、不安、イライラ、 不眠、憂うつ など
知覚障害	手足のしびれ感 感覚がにぶる 蟻がからだをはう感じ など



## 治療によって更年期の症状は よくなります。

更年期の症状には個人差があるように、その治疗方法も患者さんの症状によって異なるといえます。現在行われている薬物による治疗方法としては、不眠やイライラといった症状をとるために精神安定剤を投与したり、また、各症状に合わせた対症療法(各症状ごとの治疗方法)や、漢方薬による治療、さらには





カウンセリングが行われています。

そして、最近では不足している女性ホルモンを補うことによって、症状を改善しようという考えのもとに、ホルモン補充療法(HRT)がはじめられています。この治療方法は原因療法(原因となるものに対して行う治療方法)です。

また、閉経以降には「高脂血症-動脈硬化」や「骨粗鬆症」といった成人病が増えることが知られていますが、その原因としてもエストロゲンの慢性的な減少がかかっています。これらの成人病に対して、女性ホルモンを補ってやれば、将来的にも病気を防ぐことが可能になります。

### 更年期障害の治療方法

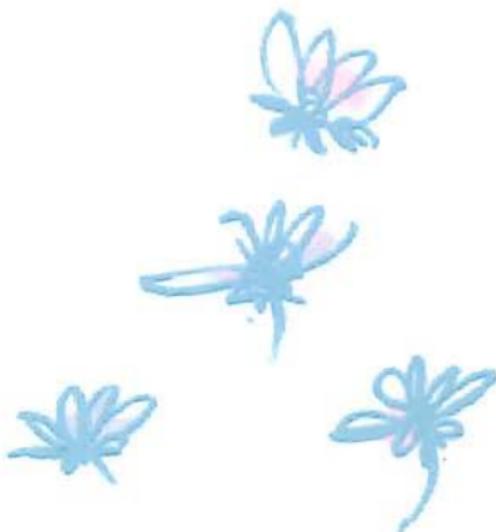
薬物療法	1) ホルモン補充療法 hormone replacement therapy : HRT 2) 精神安定剤 3) 抗うつ剤 4) 自律神経調整剤 5) 漢方薬
心理療法	カウンセリング
その他	スポーツ、文化活動など

## HRTとはどんな治療方法でしょう。

ホルモン補充療法(HRT)は、卵巣から分泌されるエストロゲンが減少することによって起きる更年期の諸症状を、エストロゲンを補うことによってやわらげようとする治療方法です。

エストロゲンと黄体ホルモン(プロゲステロン)を併用することによってホルモンのバランスを保てば、子宮内膜がんの発生が抑えられることがわかり、これが現在行われているHRTです。

また、HRTをどれくらいの期間続けるかについては、治療目的によって異なります。更年期の一時的な症状を改善させるには、数カ月から数年くらい続けます。閉経後に起こりやすい「高脂血症-動脈硬化」や「骨粗鬆症」などの予防にはより長期に治療を続けます。





## HRTの利点

エストロゲン欠乏による 症状、状態の改善	1)顔のほてり、発汗などの改善 2)肩こり、腰痛などの改善 3)不眠、うつ状態などの改善 4)皮膚・粘膜の若返り、性交障害の改善
エストロゲン欠乏による 疾患の予防	1)「骨粗鬆症」の予防、進行防止 —骨折の予防 2)「高脂血症-動脈硬化」の予防 —心・血管系疾患の予防

## “飲み薬”と“貼り薬”について。

“くすり”というと、飲み薬を思い浮かべることが多いと思われますが、最近では、肌に貼ることによって薬の成分を直接皮膚から吸収させる新しいタイプの貼り薬も登場しています。

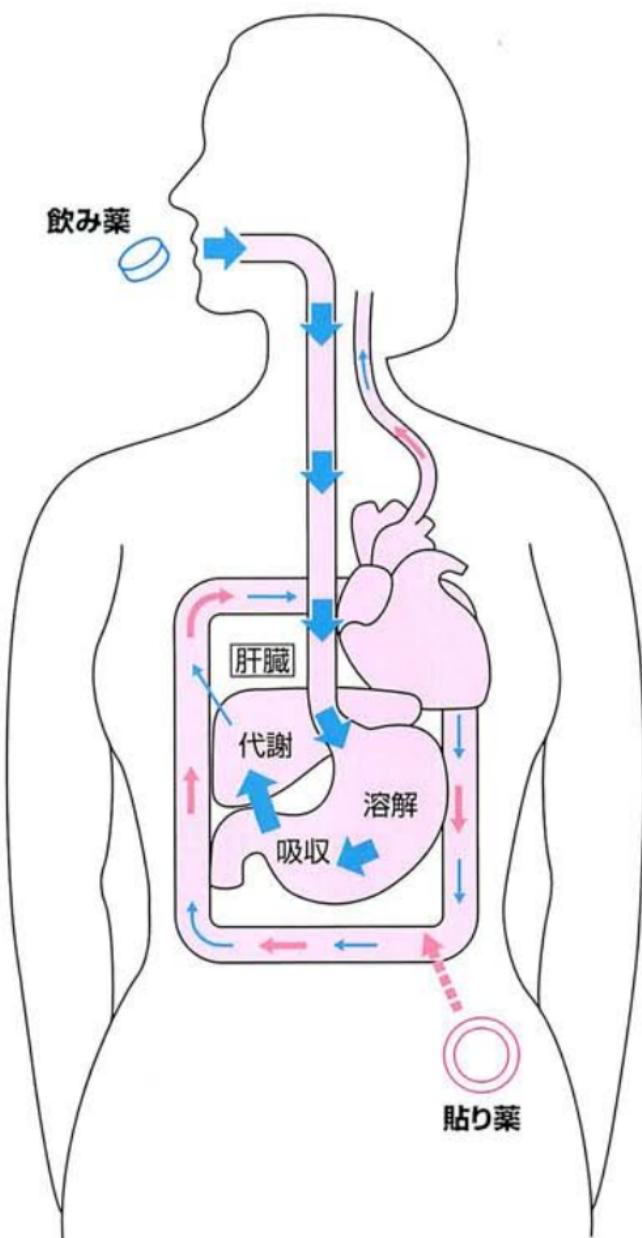
飲み薬は胃や腸から薬の成分がからだの中に入り、薬として働くわけですが、からだの中に入った成分はまず肝臓を通ります。ここで多くの薬は成分の形が変わってしまうため、からだが必要としている量よりも多めに飲まなければなりません。そのために胃腸の弱い人では胃が荒れたりすることもあり、薬を続けられなくなることもあります。

一方、貼り薬は皮膚の表面から少しづつ薬の成分がからだの中に入っています。からだの中に入った薬の成分は1回目は肝臓を通過することなく、効果をあらわします。ですから、からだが必要としている量だけを与えればよく、肝臓への影響も少ないといわれています。もちろん、薬の効果は飲み薬と変わりません。しかし、貼り薬は貼ったところが赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。飲み薬も貼り薬もそれぞれによい点がありますから、医師とよく相談した上で選ぶことが大切です。





## “飲み薬”と“貼り薬”的体の中での動き



## HRTをはじめたら気をつけること。



HRTをはじめたら、まず医師から指示された用法・用量を守り、正しく薬を使用して下さい。指示されたとおりに使わないと十分な効果を得ることができません。





HRTにおいては、時に規則的な出血、乳房のはり、おりものの増加がみられます。その他、副作用としては、不正出血や乳房の痛み・しこり、おなかがはる感じ、腹痛などがあります。このような症状があらわれた場合には、すぐに医師に相談して下さい。エストロゲンの影響を受けやすい子宮内膜がんについては、エストロゲンと黄体ホルモン(プロゲステロン)を併用することで、がんの発生が抑えられることが報告されています。また、エストロゲンの使用で乳がんの発生率が増加するかどうかの結論は今の時点ではまだ出ていませんが、早期発見・早期治療をするために定期検診を受けることが大切です。

### HRT実施にあたっての注意点

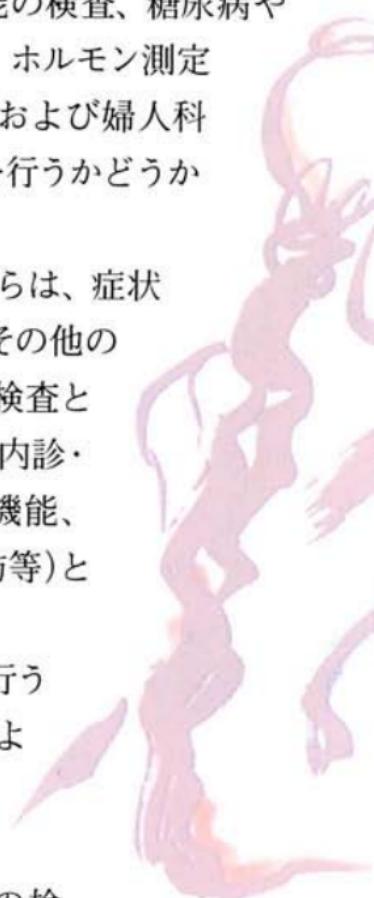
- ・乳がんや子宮内膜がんがある場合には避けて下さい。
- ・月経のような出血が起こることがあります。
- ・次のような副作用が起きる場合があります。  
乳房の痛み・しこり、おなかがはる感じ、頭痛など
- ・治療効果や副作用の検討を行うため、定期的な検診を受けて下さい。

## 定期的な検診を受けましょう。

HRTを行う前には乳がんや子宮内膜がんがないかどうかの検査、肝臓や腎臓機能の検査、糖尿病や心臓病の検査、骨塩量の測定、ホルモン測定など、一定の方式に従って全身および婦人科的な診察を行った上で、HRTを行うかどうかの判断をします。

そして実際にHRTをはじめてからは、症状の変化を確認し、出血の状態、その他の副作用に注意します。定期的な検査としては血圧、乳がん、子宮がん(内診・細胞診等)、骨塩量、貧血、肝機能、脂質(コレステロール・中性脂肪等)といった検査を行います。

どの検査をどのくらいの割合で行うかは、患者さんの症状や病院によって多少の違いはありますが、定期検診はHRTを行う上では絶対に必要なものです。これらの検査の結果を参考にして治療効果や副作用の検討などを行いますから、特にからだに何も変化がなくても、定期的に受診して下さい。





### HRTを行う上で必要な検査

1. アンケート
2. 問診
3. 血圧
4. 婦人科的診察
5. 乳がん検診
6. ホルモン、脂質 他
7. 血液一般、肝機能
8. 骨塩量測定



I will ...

女性なら誰もが経験する更年期。この更年期を上手に乗りこえるために、HRTを含めていくつかの方法がありますが、日常生活のちょっとしたこころがけも大切なことです。たとえば、バランスのよい食事をとる、適度な運動をする、なにか趣味を見つけて熱中してみるのもよいでしょう。

こころとからだの健康はとなり合わせ。自分なりの方法で気分をリフレッシュし、くよくよせずに明るい気持ちをもてるようになんかがけて下さい。そうすればきっと更年期を上手に乗りこえることができるはずです。



ノバルティス ファーマ株式会社

