



更年期はセカンドライフのスタート地点。
明るく、いきいき過ごしましょう。

Women's Clinic「更年期障害とホルモン補充療法」
監修：東京女子医科大学産婦人科教授 太田博明
企画：帝国臓器製薬株式会社
制作：株式会社 協和企画

いきいき セカンドライフ

更年期障害とホルモン補充療法

◆ 更年期はセカンドライフのスタート地点	1
◆ こんな症状は更年期障害のサイン	3
◆ 更年期を明るく、いきいきと過ごすために	5
◆ HRTの方法はいくつかあります	7
◆ HRTのメリットとデメリット	9
◆ Q&A HRTのそこが知りたい	11
◆ 気になる症状はありませんか？	13



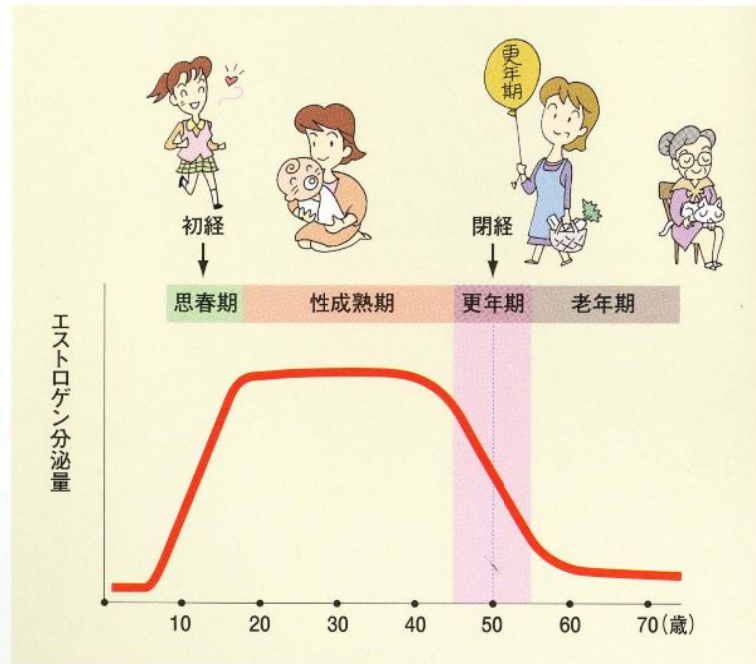


セカンドライフのスタート地点 — 更年期 —

②

女性のライフサイクルは女性ホルモン(エストロゲン)と深く関係しています。思春期はエストロゲン分泌が増加し、体型が女性らしくなるとともに月経が発来する時期であり、性成熟期はエストロゲン分泌が安定し、妊娠・出産に適した時期です。

■エストロゲン分泌量の変化と女性のライフサイクル



一方、更年期*は性成熟期と老年期の間で、閉経前後の10年間(45~55歳)にあたり、加齢による卵巣機能の低下にともないエストロゲンが急激に低下し、身体的にも大きく変化します。また、この時期は家庭や職場の状況など個人を取り巻く環境も大きく変化するときです。このため、更年期は“第二の人生(セカンドライフ)のスタート地点”にも例えられます。

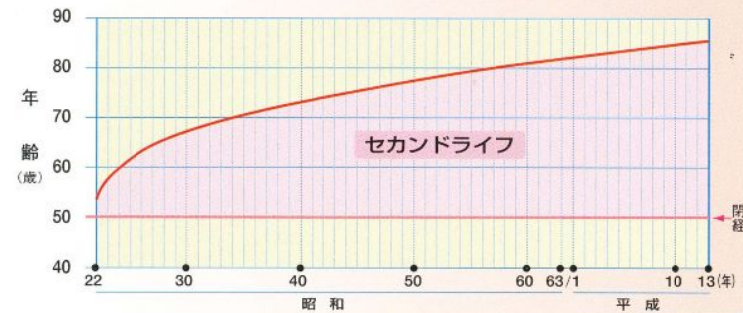


*英語ではclimacteriumといい、これはギリシア語のklimakter(はしご)が語源です。すなわち、性成熟期と老年期をつなぐ“はしご”の時期が更年期なのです。

長くなるセカンドライフ コラム

平成13年の日本人女性の平均寿命は84.9歳で、50年前と比べ約20歳延長しています。一方、閉経年齢は100年前が約45歳で、最近ではほぼ50歳と5歳しか延びていません。つまり、平均寿命の伸びはセカンドライフの延長に相当し、現在では人生の約1/3を更年期以降に過ごすことになるのです。

■日本人女性の平均寿命の推移





こんな症状は更年期障害のサイン

3

更年期になると、多くの女性で月経不順、のぼせ、ほてり、発汗、疲労感、不眠、不安、憂うつなどの症状がみられるようになります。



これらは更年期障害の主な症状ですが、その原因にはエストロゲンの急激な低下に加えて、本人の性格や家庭・職場などの生活環境もあり、症状の種類や強さには個人差があります。

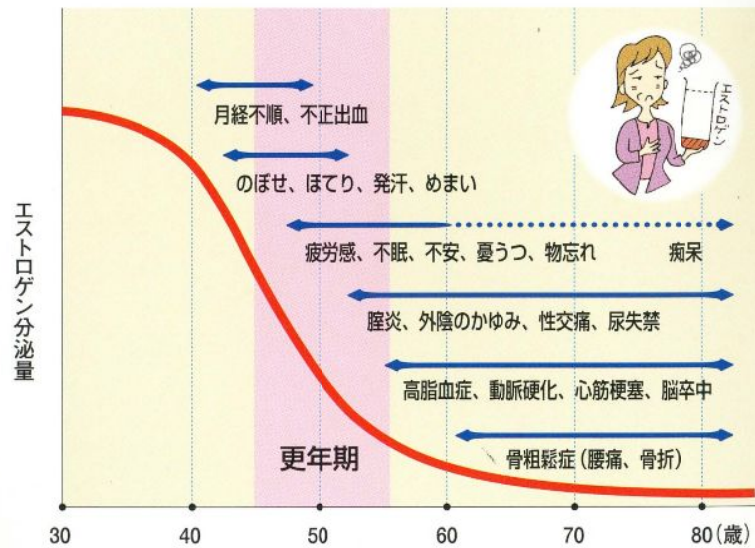


そしてエストロゲンの低下状態が続くと、膣や尿道の粘膜が変化し、**膣炎、性交痛、尿失禁**などが起こります。

さらに長期間この低下状態が続くと、**動脈硬化や心筋梗塞**、そして骨の中のカルシウム量(骨量)が低下するため**骨粗鬆症**も増え、**痴呆**も多くなるといわれています。



■更年期障害の主な症状と更年期以降にみられる疾患



コラム

男にも更年期障害はあるの？



男性ホルモンは20歳代から徐々に低下しますが、女性のように急激には低下しないことから、以前まで男性の更年期障害はほとんど認識されていませんでした。

しかし、女性の更年期障害と類似した症状が40~50歳代の男性にも少なくないことが知られるようになり、最近では男性の更年期障害も注目されています。

- 男性更年期障害の主な症状
 - ・ 疲労、不眠、憂うつ、イライラ、頭痛
 - ・ 性欲低下、勃起障害
 - ・ のぼせ、ほてり、発汗 など

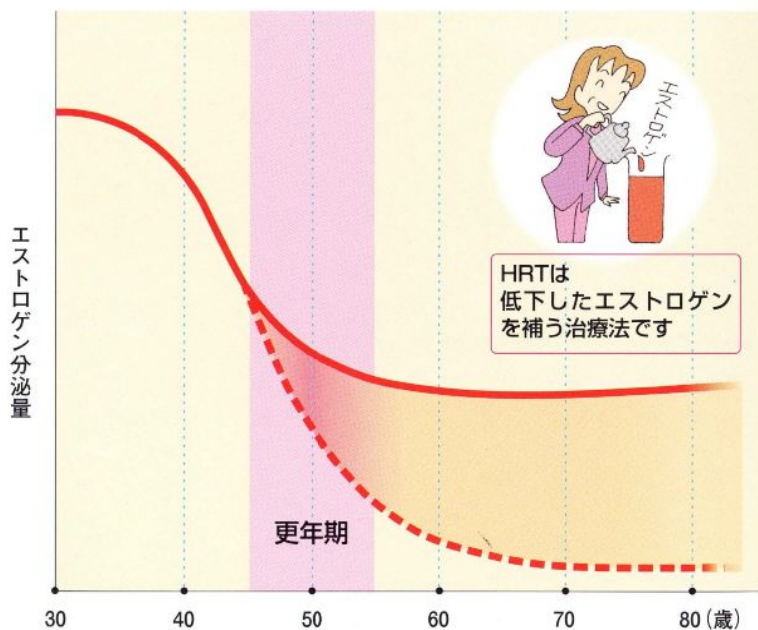


更年期を明るく、いきいきと過ごすために—注目はHRT—

④

更年期障害の治療法には、症状にあわせて自律神経調整薬、抗うつ薬、漢方薬などを使用する薬物療法、話し合いにより悩みやストレスの原因を取り除くカウンセリング療法があります。

また最近では、低下したエストロゲンを補う根本的な薬物療法—「ホルモン補充療法」(Hormone Replacement Therapy: HRT)—が注目されています。このHRTは、欧米において更年期以降の女性に広く普及しています。



これらのほか、趣味の時間をもったり、運動することで、気分転換を図りリラックスすることも、更年期障害の症状軽減に役立ちます。また、高脂血症、動脈硬化、骨粗鬆症などを予防するために、定期的な運動とバランスのよい食事も心掛けましょう。

更年期障害への対処法には様々なものがあるので、症状があるときは医師に相談して、あなたにあった方法で更年期を明るく、いきいき過ごしましょう。

- 自律神経調整薬
- 抗うつ薬
- 漢方薬
- HRT など



更年期障害への
対処法





HRTの方法はいくつかあります

⑤

ホルモン補充療法(HRT)は、低下したエストロゲン
を補うことにより更年期障害の症状を改善する治療
法です。

HRTに使用されるエストロゲン剤には
大きく分けて2種類あり、飲み薬のほか
に貼り薬もあります。

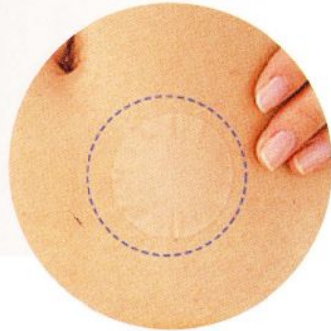


コラム

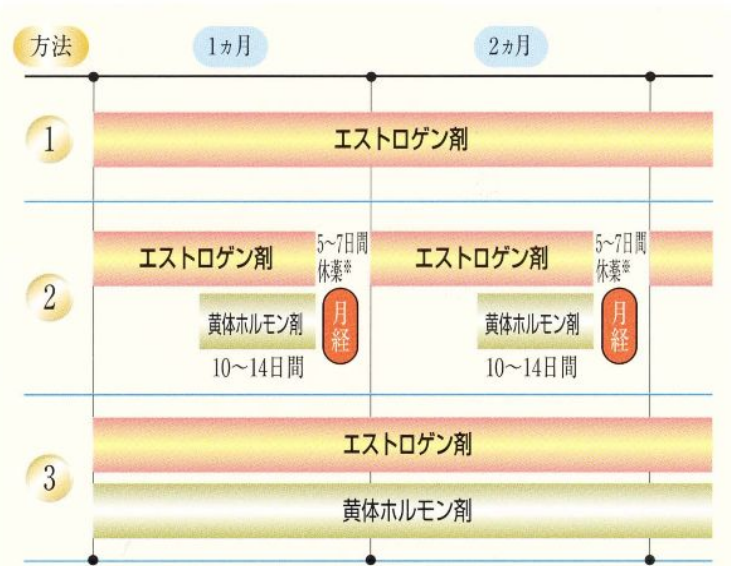
貼るホルモン補充療法

薬の多くは錠剤やカプセル剤など飲み薬ですが、エストロゲン剤には
飲み薬のほかに貼り薬もあります。これは新しいタイプの薬剤で、下腹
部などに貼ることで皮膚から成分が吸収されます。貼り薬は、胃腸や肝臓
の弱い方にも向いているといわれています。なお、黄体ホルモン剤には
飲み薬しかありません。

貼ったまま入浴できます。



■HRTの方法



HRTの方法については、**子宮を摘出した人ではエストロゲン剤のみを使用(①)**しますが、**子宮のある人ではエストロゲン剤と一緒に黄体ホルモン剤を使用(②③)**するのが一般的です。黄体ホルモン剤を使用することで、子宮体癌の増加を防止することができます。

黄体ホルモン剤の服用方法としては、一定期間だけの方法(②)と、エストロゲン剤と一緒に連続して服用する方法(③)があります。なお、方法②では黄体ホルモン剤の服用後に月経が起こります。

HRTのメリットとデメリット

●HRTのメリット

- 更年期障害の主症状であるのぼせ、ほてり、発汗など多くの症状に対して有効です。
- ちつまん 膣炎や性交痛なども改善します。また、皮膚に弾力が戻り若々しい肌になります。
- 骨量減少が抑制され、こつそしょうじょう 骨粗鬆症になりにくくなるため、骨折も少なくなります。
- このように、HRTは充実した更年期を過ごすのに、非常に有効な手段の1つといえます。



HRTによるメリットのバランスは個人ですが、更年期障害の症状場合には、一般的にメリットを上回ります。

ト、デメリットによって異なりまに対してHRTを行うリットがデメリット

●HRTのデメリット

●主な副作用

子宮からの不規則な出血(不正出血)、乳房の張り・痛み、吐き気(飲み薬)、皮膚のかぶれ(貼り薬)などです。

なお、これらの多くはHRTを始めた頃にみられますが、ほとんどの場合HRTを続けていくうちに自然に軽快します。

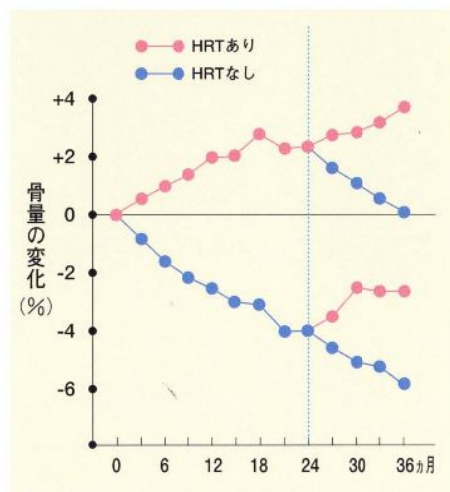
●ガンとの関係

【乳癌】 海外のデータでは、HRTを5年間以上行くと、乳癌の発生率が多少高くなるとされています。ただし、日本人はもともと

欧米人と比べ乳癌が少ないため、HRTにより乳癌になる率は欧米人よりも少ない可能性があります。また、定期的な乳房検査により早期発見も可能です。

【子宮体癌】 エストロゲン剤と黄体ホルモン剤を一緒に使用すれば、子宮体癌が増加することはありません。

■HRTによる骨量の変化

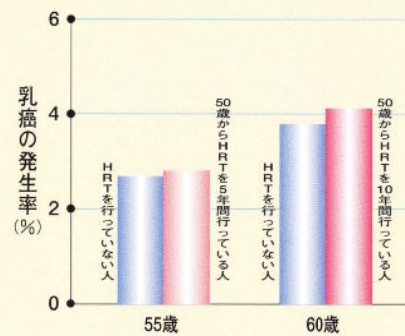


閉経後にHRTを行うと骨量は増加・維持されますが、HRTを行わないと骨量は低下してしまいます。

(Christiansen ほか,1981)

■HRTと乳癌の発生率(海外データ)

HRTを行っていない人に対して、50歳からHRTを5年間行っている55歳の人では0.1%、10年間行っている60歳の人では0.3%、それぞれ乳癌の発生率が高くなることが報告されています。



(Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer,1997)

Q & A

HRTのそこが知りたい



Q

更年期障害は市販の薬や栄養補助剤で治療できませんか？



A

更年期にみられる症状のすべてが更年期障害とは限りません。例えば、甲状腺機能低下症やうつ病は更年期障害と似たような症状を示すので、医師が診察しないと区別できません。

このため、更年期障害のような症状があったとしても、自分自身の判断により市販の薬や、栄養補助剤だけで治療しようとはせずに、まずは医師に相談することをお勧めします。

Q

HRTは誰でも受けられるのでしょうか？

A

以下のような病気の人では、HRTが病状に影響を与える可能性もあるので、HRTをできない場合があります。このため、HRTを受ける前には、現在かかっている病気や過去にかかった病気について、必ず医師に伝えて下さい。

- 乳癌 ●子宮体癌 ●血栓症、
- 子宮筋腫 ●子宮内膜症
- 高血圧 ●糖尿病
- 肝機能障害 など



Q

HRTを行うときは、どのような検査がされますか？

A

HRTをより安全に行うために、必要に応じて次のような検査が行われます。

- 問診 (p.13~14の評価表をチェックして持参すると役立ちます。)
- 血圧測定
- 血液検査 (ホルモンの状態、肝臓の機能、コレステロールなどを調べます。)
- 乳房検診 (乳癌などの有無を調べます。)
- 子宮検診 (子宮体癌などの有無を調べます。)
- 骨量測定



これらの検査は、HRTの副作用の予防や早期発見だけでなく、更年期以降の健康管理にも役立ちますので、定期的に受けましょう。

Q

HRTはいつまで続けたらよいのでしょうか？

A

HRTの期間については、とくに具体的な制限はありません。

更年期障害の症状のほとんどは、HRTにより速やかに改善しますが、すぐにHRTを中止すると再発してしまいます。

このため、まずは1年程度を目安にして、体調がよく副作用などの問題がなければ、医師と相談の上、2年、3年と続けていくのがよいでしょう。





気になる症状はありますか？～更年期障害の自己チェック～



最近気になる症状を感じたら、更年期の症状評価表で自己チェックしてみましよう。

次の1～21の症状について、その程度に○印を付けて下さい。

気になる症状があるときは、

更年期障害の可能性がります。とくに辛い症状があるような場合には、積極的に医師に相談しましょう。

また、その際にこの評価表を持参すると、診察時の参考になります。



身長 _____ cm

体重 _____ kg

最終月経 _____ 年 _____ 月

更年期の症状評価表

症 状	症状の程度		
	強	弱	無
1. 顔や上半身がほてる(熱くなる)			
2. 汗をかきやすい			
3. 夜なかなか寝付かれない			
4. 夜眠っても目をさましやす			
5. 興奮しやすく、イライラすることが多い			

症 状	症状の程度		
	強	弱	無
6. いつも不安感がある			
7. ささいなことが気になる			
8. くよくよし、憂うつなことが多い			
9. 無気力で、疲れやすい			
10. 眼が疲れる			
11. ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い			
12. めまいがある			
13. 胸がどきどきする			
14. 胸がしめつけられる			
15. 頭が重かったり、頭痛がよくする			
16. 肩や首がこる			
17. 背中や腰が痛む			
18. 手足の節々(関節)の痛みがある			
19. 腰や手足が冷える			
20. 手足(指)がしびれる			
21. 最近音に敏感である			

(日本産科婦人科学会 生殖・内分泌委員会報告,2001)

※その他の気になる症状や現在かかっている病気、服用中のお薬をご記入下さい。