



HRT


ホルモン補充療法 データブック

Change of Life

～人生の第2ステージを豊かに生きるために～

HRT(ホルモン補充療法)について、
女性321人と処方医師81人の経験と意見



 **美しく年齢を重ねる**
更年期以降を美しく過ごすための...
いきいきひろば 女性ホルモンの
補充療法(HRT)

Hisamitsu

<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt>

.....
医院名

 NPO法人
女性の健康とメノポーズ協会
Women's Healthcare Awareness & Menopause Network Society

監修・野末悦子・医学博士・コスモス女性クリニック院長

年齢とともに、
体の中の女性ホルモンの量が減っていくのは自然なこと。
でも、体内のあちこちで重要な働きをしている
女性ホルモンが足りないまま、
家事に仕事に、それまでと同じように頑張るのは、
自然な事ではありません。

HRTは、体内に足りなくなった分の女性ホルモンを補い、
更年期前後からの女性の
QOL(生活の質)を上げるための薬として
世界中の多くの国で使用されています。
その効果を日本の女性達や医師がどう感じているのか。
321人の女性達の協力を得て、
女性の健康とメノポーズ協会が調査を行いました。

更年期(メノポーズ)は、
「チェンジ・オブ・ライフ」の時期といわれます。
月経の変化とともに、人生の次なるステージへ。
この報告が、
あなたのチェンジ・オブ・ライフの選択に
役立つことを願っています。



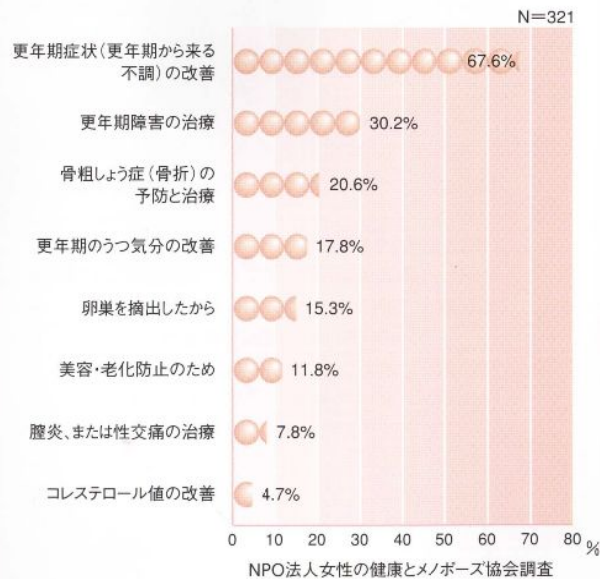
Index

HRTを受けたきっかけは?	3
アンケート回答者の特性	4
症状編 1 HRTでよくなったこんな症状	5
HRTで改善されなかった症状	6
症状編 2 医師はHRTの効果をどう考えている?	7
生活編 1 HRTで、生活がどう変わりましたか?	9
～アンケートの自由回答より～	10
HRTのリスクとは	11
HRTへの不満	12
HRT使い方Q&A	13
HRTを行う人に。生活に取り入れてほしいアドバイス	16
1. ライフスタイル	16
2. 乳がん、婦人科の検診を受けましょう	18
3. 困ったことは医師に相談	20
女性の健康とメノポーズ協会から	21

HRTを受けたきっかけは？

突然カーッと熱くなり汗がふき出るホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)、めまい、耳鳴り、うつ気分、イライラ感など更年期には主にホルモンバランスの変化によるさまざまな症状が起こりやすくなります。アンケートに答えたHRT使用患者の約7割が、そんな更年期からくる不調の改善のためにHRTを始めていました。また「更年期障害の治療」「骨粗しょう症の予防や治療」、「更年期のうつ気分を改善するため」という人も多くなっていました。

<HRTを受けたきっかけ(症状)>



POINT

日常生活に支障が出るほど更年期の症状が強い場合を「更年期障害」、それほどではないがなんらかの更年期による自覚症状を「更年期症状」としています。

「HRTホルモン補充療法使用状況アンケート調査」

アンケート回答者の特性

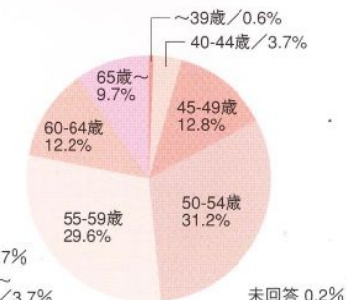
このアンケートは2004年3月～6月、全国の医療機関とそこでHRTの処方を受けている女性を対象に当協会が行いました。

プロフィール一覧

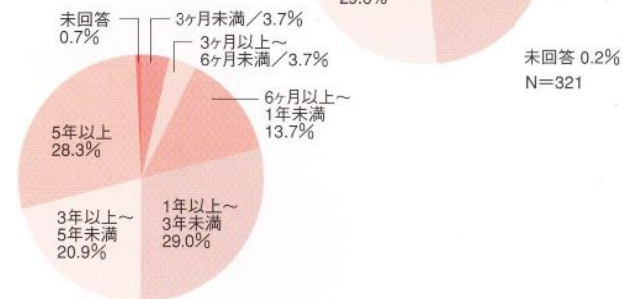
平均年齢	55.2歳
平均身長	155.9cm
平均体重	53.0kg
平均BMI	21.8 BMI=体格指数(体重÷身長÷身長)
平均閉経年齢(自然閉経)	49.5歳
閉経者	81.6%(うち自然閉経者78.6%)
出産経験	あり:73.0% なし:15.0%(未回答12.0%)
家族構成	既婚:89.0% 未婚:7.5%(未回答3.5%)
喫煙	しない:87.9% する:12.1%

(自然閉経=卵巣・子宮摘出手術によらない閉経)

<回答者の年齢分布>



<回答者のHRT使用歴>



- 実施期間/2004年3月～6月(1都1道2府31県)
- 医療機関・医師アンケート/81件(回収率54.0%)
- 患者アンケート/321件(回収率25.6%)

HRTでよくなったと感じるこんな症状

HRTは体にどのような変化をもたらすのでしょうか。アンケート回答者の95.7%が何らかの症状に「改善が見られた」と答えました。その内訳は、次のとおりです。

<HRTを行って改善されたと感じる症状> N=321



<その他、こんな症状への効果も>

関節痛、パニック感、
外陰のかゆみ、のどの
つかえ、耳鳴り、過緊張、
皮膚のかゆみ、
蟻走感

4.0~5.0%

便秘、下痢、
こむらがえり、膀胱炎、
胃の症状、食欲不振、
目・鼻・のど・
口のかわき

2.0~3.0%

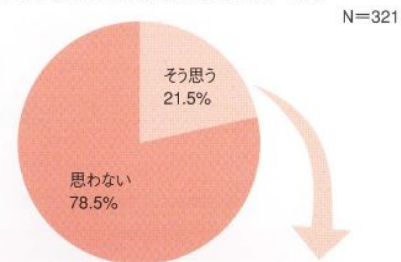
骨量・骨密度、
物忘れ、頻尿、
尿失禁

1.0~1.9%

HRTで改善されなかった症状

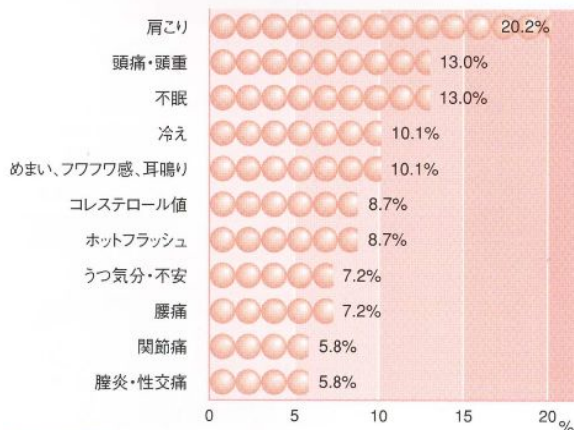
もちろん、HRTはなんでも改善する万能薬ではありません。このアンケートでも全体の2割の人が、一部の症状について「期待していたほどの効果が表われなかった」と感じていました。

<期待していたほどの効果が得られなかった>



<改善されなかったと感じる症状>

N=69



POINT

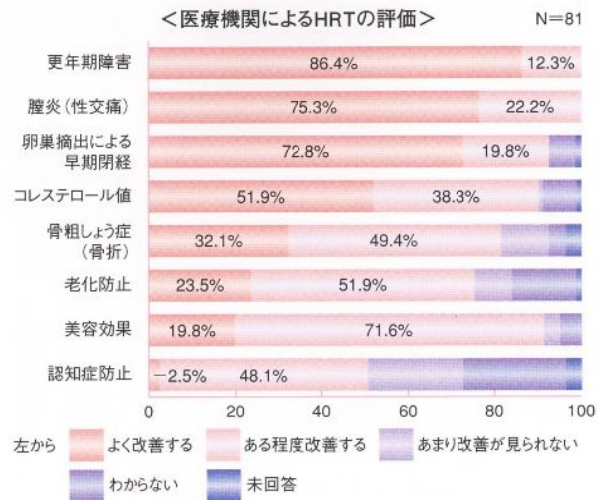
肩こり、頭痛・頭重、不眠などは「改善された症状」の上位にも上がっています。いかに、更年期世代の女性がこれらの症状に悩まされているかということでもあるでしょう。これらは、エストロゲンの減少以外にもさまざまな理由で起こる自律神経失調の症状と考えられます。つまり、ストレスや運動不足、目の疲れなどが原因になっていることもあるのです。HRTで改善しない時は、一度生活全体を見直してみるのもよいでしょう。

医師はHRTの効果を考えている？

HRTを処方している婦人科、更年期外来の医師は、HRTの効果を考えているのでしょうか。8つの項目についてたずねてみました。

「更年期障害」「膣炎」「卵巣摘出による早期閉経」については、7割以上の医師が「よく改善する」と答え、「ある程度改善する」という回答をあわせると9割以上にのびます。

また、「骨粗しょう症」や「老化防止」、「美容効果」については「ある程度改善する」と回答した医師の割合が高くなっています。



もっとも評価の少なかった「認知症防止」では、「よく改善」「ある程度改善」をあわせて5割でした。

なお認知症防止については、「HRT使用患者が少ないのでわからない」という声が寄せられています。これは日本のHRT使用患者は50代中心であり、認知症状はだいたい70代以降に起こってくるということも関係しているでしょう。



HRTで、生活がどう変わりましたか？

更年期の症状は、仕事や家事など生活に影響を与えるからつらいともいえます。「何もやる気にならない」「家事や仕事がかどらない」「うつうつとした気分から抜けきれず、これまでの元気な自分とは違ってしまった」と訴える声が、当会の電話相談にも寄せられています。

こうした生活上の不安や悩みについて、HRTにより何らかの変化があったとする回答数は全部で719件でした。1人平均2項目の改善点があったことになります。

「食事や運動に気をつけるなど、健康に対する意識が高まった」とする人が多いのも特徴的で、HRTによる注目すべき効果といえるでしょう。

<HRTによる生活の変化>



～アンケートの自由回答より～

HRTで体調や生活のようすがどのように変わりましたか

◆「気の持ちよう」という周囲の声の中で4年近く我慢したあと、訪れた産婦人科の先生の「辛かったですよ」ということばで救われました。
(53歳・HRT使用歴0.6～1年)

◆HRTを受け始めてとにかく元気を取り戻せたのがうれしい。
(51歳・HRT使用歴0.6～1年)

◆ひどい物忘れがよくなり喜んでます。ふわふわの気持ちもよくなりました。
(62歳・HRT使用歴3～5年)

◆高コレステロール、手のしびれ、動悸が気になり婦人科を受診。HRTをはじめて1年ぐらいからコレステロール値、中性脂肪とも落ち着き、いつも体が軽く動き大変元気です。
(63歳・HRT使用歴3～5年)

◆40代は人生において一番大変な時期でした。更年期にはますます体の不調に悩み、一人でくたくたに疲れていました。テレビで知った更年期の話で納得。いい先生にもめぐりあって体調も少しずつよくなり幸いに思っています。
(52歳・HRT使用歴1～3年)

◆更年期なんてひとごとだと思っていたのに、自分になってみると、なんとさまざまな症状があることに驚いています。人それぞれ違う症状であることにも。HRT貼付剤を知って本当によかったと思います。
(53歳・HRT使用歴3ヶ月未満)

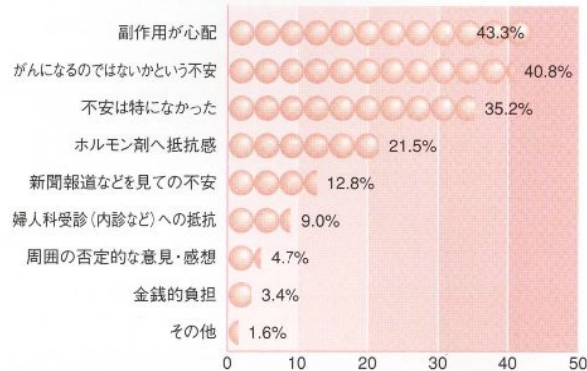
◆HRT前は疲労感が特に起床時に強く、肩がずしりと重たく起き出すのがとてもつらかった。現在は肩こりは慢性的にあるが重症にならないよう、行動をセーブしたり安静にするよう心がけています。
(49歳・HRT使用歴5年以上)

HRTを始める前の不安

HRTを受けて体調がよくなった人も、最初から不安がなかったわけではありません。使用前は6割以上の人が何らかの不安を抱え、特に「副作用について」や「がんになるのではないか」にはそれぞれ4割の人が不安を感じています。

また、こうした不安点については、多くの人が医師によく質問し、十分な説明を受けた上でHRTの処方を受けていました。(20ページ参照)

<HRTを始める前の不安や気がかり>



HRTと乳がんのリスク

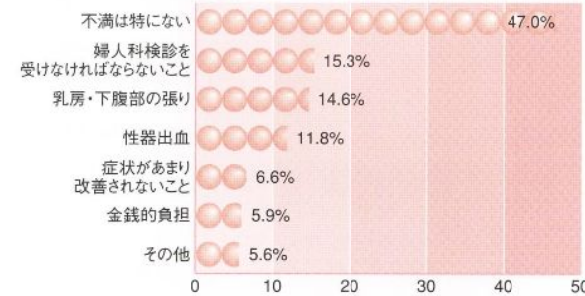
米国NIH(保健省)が2002年に行ったWHI中間報告により、HRTを5年以上投与した場合、乳がんのリスクが若干増えるとされ、このことは日本でも新聞各紙で大きく取り上げられました。しかしこの報告については、その後国際閉経学会(IMS)などの専門組織による再解析が行われ、現在では「5年以内では乳がんのリスクはまったくない」「適応があれば、5年以降も医師の管理のもとで行うことに問題はない」とされています。また「エストロゲンのみの投与(ERT)ではむしろ乳がんは減る」という報告もあり、世界的にもHRTは更年期医療においてメリットの多い療法という見方になっています。

HRTへの不満

HRTを行っている間も、約6割の人が何らかの不満を感じていました。不満として多いのは「婦人科検診を受けなければならないこと」そして「乳房や下腹の張り」「生理のような出血」などです。しかしこれらは何らかの疾患につながるものではありません。不快な時は、投薬の方法や投与量によってコントロールすることができます。

<HRTを行って不満に思うこと>

N=321



HRTへの不安や不満

～アンケートの自由回答より～

- ◆ 乳がん自己検診は一ヶ月に一度はしていますがやはり不安。
(60歳・HRT使用歴0.6～1年)
- ◆ 婦人科の先生はすすめるが、外科の先生は「やめたら」という。
(56歳・HRT使用歴5年以上)
- ◆ 受ける前に出血があることの説明がなかったので、出血した時少々動揺した。
(56歳・HRT使用歴1～3年)
- ◆ 何歳ぐらいまで使用したらいいのかが分かりません。
(66歳・HRT使用歴3～5年)

HRTの使い方Q&A

実際にHRTをはじめると、疑問に思われることがいくつかあるでしょう。そんな時はぜひ、担当の医師に率直に質問をしてください。ここでは、代表的なQ&Aをいくつかあげておきます。



回答者 野末悦子先生
(医学博士・コスモス女性クリニック院長)

Q HRTってどんな薬ですか

HRTには、錠剤の飲み薬と貼付剤(貼り薬)、ジェル剤(塗り薬)があります。

使われる女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロン(黄体ホルモン)の2つ。プロゲステロンは子宮内膜の肥厚を防いで子宮ガンリスクを減らす働きをします。

使い方には3つの方法があり、子宮があるか、出血を望むかどうかなどによって、使う製剤と使用パターンが異なります。



エストロゲンの飲み薬と貼り薬

Q HRTは誰でも受けられるのですか

乳がん、子宮体がんにかかっている人、血栓症のある人、過去にかかっていた人は原則としてHRTを受けられません。また、子宮筋腫、糖尿病、高血圧、肝機能障害がある場合には、投与方法や投与量を工夫しながら慎重に行います。

それ以外の人はいまだにかかった病気や体質に関係なく、HRTを受けることができます。

Q HRTをしている時、他の薬を飲んでもいいのですか

乳がん、子宮がん、血栓症の治療薬を処方されている時は、HRTを受けることはできません。また、血糖降下剤とHRTを併用すると血糖の降下作用を弱める働きがあります。

それ以外は、HRTを風邪薬や頭痛薬、抗アレルギー剤、漢方薬、コレステロール低下剤、降圧剤など、どんな薬と併用しても問題はないとされています。

HRT使用法

◆ 周期的併用療法

(周期的出血が起こる、もっともよく行なわれている方法)

エストロゲンを毎日(または定期的に)服用し、一ヶ月の半分12~14日間だけ連続でプロゲステロンを併用する方法。毎月、プロゲステロンを飲み終わると生理のような周期的な出血が起こります。

◆ 持続的併用療法

(周期的出血を望まない人に)

エストロゲンとプロゲステロンを両方とも毎日服用する方法。薬の量を変えることで出血をコントロールできます。

◆ 単独投与方法

(子宮がない人、短期間HRTを行う時、弱いHRTを使用する時)

エストロゲンだけを毎日服用する方法。子宮を摘出した人はプロゲステロンを使う必要はありません。

また、エストリオールと呼ばれる弱いエストロゲンを使用する時はプロゲステロンを使わなくてもいい場合があります。

※自分の体の状態を知るとともに「自分はどうしたいか」を考え、医師と相談して決めていきましょう。

Q HRTの効果はどれくらい出てきますか

HRTは即効性があるとされています。といっても、2~3回の投与で症状が改善されるわけではありません。多くの人は始めてから2週間~3ヶ月ぐらいでホットフラッシュや不眠への効き目を感じています。

HRTを行うことに不安があったら、ために3ヶ月ほど受けてみるのもいいでしょう。その間に症状の改善の具合や副作用の出方によって薬の量をコントロールし、自分の体にあった処方を見つけることができます。また、3ヶ月たって「自分に合わない」と思ったらやめればよいので、その反動が出たりホルモンの影響が残ったりすることはありません。

Q HRTには副作用があるのですか

HRTで起こるマイナートラブルは、乳房や下腹部の張りや生理のような出血です。このうち生理様の出血は女性ホルモン本来の働きによるもので、投与方法によってそのパターンを変えることができます。

これらの作用がづらい時には、HRTの使用量をコントロールして抑えることができます。処方医に相談しましょう。

Q 飲み忘れ、貼り忘れたらどうなりますか

使用を忘れても1~2回では変化はありませんが、しばらく忘れていればそれまで改善されていた症状がぶり返すことになるでしょう。そうしたらまたはじめればよいのです。忘れたことによる体への悪影響はなく、薬が効きにくくなったりする事はありません。

HRTを行う人に。 生活に取り入れてほしいこと

HRTの効果をきちんと出すために、そしてリスクを避けるために。

HRTを行うと決めたなら、次のようなことを生活に取り入れる努力をしましょう。

あなた自身の「体調をよくしようとする気持ち」が、あなたを元気にしてくれます。

1. ライフスタイル

◆ きちんと食べることを楽しみましょう

「作るのが面倒」「どうせ私一人だけだから」こんな理由でつい食事を簡単にすませたり、お菓子だけつまんで終わらせてしまったり。これでは、HRTを行ってもその効果を十分感じられないかもしれません。

食べることは健康の基本です。毎日、一食だけでも野菜をたっぷりとり、大豆製品などの植物性たんぱくを中心に肉や魚もバランスよく食べたいものです。

グラスに小さな花をさしたり、器やランチマットを彩りを変えたり、楽しく食事ができる工夫をしてみませんか。



◆ 適度な運動で体をほぐしましょう

HRTを行うことで、心身のつらい症状が改善されたら、1日30分程度の軽い運動を日々の生活の中にとり入れることをおすすめします。

朝日を浴びながらラジオ体操、買い物がてら30分ぐらい歩く、プールで水中ウォーキング、外に出られない時はテレビを見ながら軽いストレッチをするだけでもいいのです。

食事、運動、HRTの相乗効果で、体のコリもほぐれ、心地よい眠りにもつながります。



◆ タバコはやめましょう

HRTを行いながらタバコを吸っていると血栓ができやすくなるといわれています。その他、喫煙の習慣が乳がんなどのリスクになるとも言われ、タバコが体にもたらす害は無視できません。

健康のために、自分のこれからの人生のためにHRTを始めるなら、タバコはやめることをおすすめします。

2. 乳がん、婦人科の検診を受けましょう

HRTを始める前には、まず問診で症状や体の状態をチェックし、血中の女性ホルモン量、肝機能、コレステロール、貧血などの血液検査、乳房検査、子宮がん検診、経膈エコーによる子宮・卵巣チェックなどを行います。

内科や心療内科でHRTを受ける人も増えているようですが、その場合も、必ず一度は婦人科を受診し、婦人科の検診を受けましょう。

その後も、HRTを行っている間は定期的にホルモン検査や内診などのチェックを受けるようにしましょう。

◆ 乳がんは触診だけでなく画像診断を

早期発見・早期治療で乳房と命を守るために、乳がん検診は1年に一度、専門機関でのマンモグラフィ及びエコー（超音波）検診を受けましょう。

※女性の健康とメノポーズ協会では、毎年定期検診を忘れないためのアニバーサリー検診（誕生日や結婚記念日などに検診を受けること）を提案しています。

必要な検診と血液検査

女性ホルモン数値 (E2 FSH/LH)	
乳房 (乳がん)	
子宮頸がん、体がん	
脂質 (LDL HDL 中性脂肪)	
血圧	
骨密度	
肝機能	
その他	

◆ 自己検診のすすめ

お風呂上りや着替えの時など、自宅でもこまめに乳房の自己検診をしましょう。

「風呂場で洗いながらしこりがないかを見る」

「風呂から上がった時に上半身が映る鏡の前で、左右の形の変化やひきつれなどがないかみる」

「ふとんに横になってしこりがないかを見る」

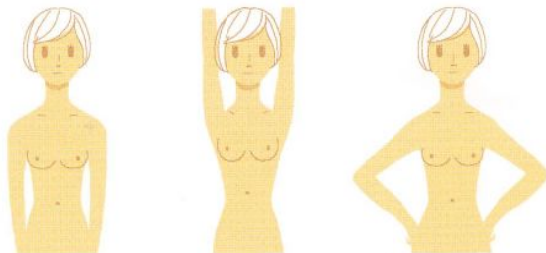
これらを「毎月〇日」などと日を決めて定期的に行うことをおすすめします。

浴室で



指の腹に石けんをつけ、くるくるとマッサージをするように洗いながら、しこりがないかチェック

鏡の前で



手を降ろした時、上げた時、ひじを張った時など、乳房の皮膚にひきつれやくぼみ、ふくらみがないかチェック

※その他、乳首のただれや皮膚の異常、ブラジャーに分泌物がつかないかなどもよく観察し、「おや?」と思うときは必ず受診しましょう。

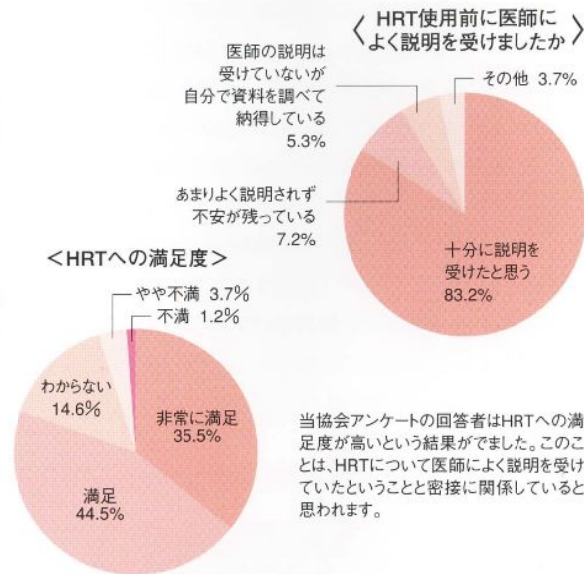


3. 困ったことは医師に相談

「本当に大丈夫なのかしら」不安や疑問を抱えたままHRTを受けることは、かえって心身のストレスにもなりかねません。わからないことは積極的に質問し、医師のアドバイスをメモに取るなどして医師とのよいコミュニケーションを築きましょう。

また、よく説明し相談にのってくれる医師のもとでHRTを受けましょう。

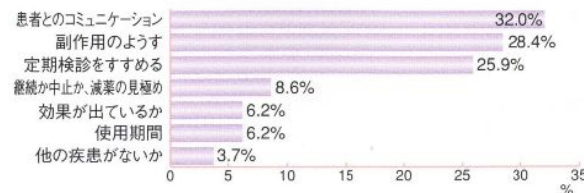
<HRTへの満足度と医師の説明との関係>



当協会アンケート先の医師は処方にあたり次のようなことに気をつけていました。

<HRT処方にあたって留意している点>

(医師アンケートより) N=81



HRTについて、
あなたの実感とご意見を
お寄せください。

女性が閉経後も健康ではつらつと社会参加をしながら、QOLの高い生き方を続けていくために、HRTは更年期女性の重要な「選択肢」の一つと考えられています。

2009年、日本産科婦人科学会・日本更年期医学会により、「ホルモン補充療法ガイドライン」が発刊され、HRTがより安心して使いやすい治療法となりました。しかし日本国内ではHRTの使用実績がまだ少なく、保健機関などによる調査もまだ十分ではありません。よりよい選択のためには、参考となる情報が必要です。

今後、日本人の生活習慣や疾病の傾向、メンタリティにあったHRTの追跡調査などが行われていくことで、女性の健康に役立つ情報がより多く、より早く提供されることを期待したいと思います。

HRTの使用実感や効果について感じておられることなどを当協会までぜひお寄せください。

電話相談

TEL.03-3351-8001 毎週火・木曜日 10:30~16:30
(8月全日、年末年始、祝日はお休みします)

- ◆女性の健康とメノポーズ協会の活動を知りたい方・入会ご希望の方
<http://www.meno-sg.net/>
メールアドレス info@meno-sg.net
- ◆女性の健康とメノポーズ協会事務局
〒160-0008 東京都新宿区三栄町9 第一神田ビル1F
TEL: 03 (3351) 8046 FAX: 03 (3351) 8073

医療、運動、食事
これからの健康と快適なライフスタイルづくりを、
ともに考えましょう

誰もが迎える更年期は、その後の人生を元気で自立して歩むための健康づくりの重要な時期でもあります。

「女性の健康とメノポーズ協会」は、ミドルエイジ・更年期世代女性の女性の生涯を通じたQOL(生活の質)向上を目指し、健康づくりの啓発とサポート活動を行っている特定非営利活動法人です。

1996年に発会し、医療・食事・運動・ライフスタイル・働き方についての調査研究や情報発信、改善の提案などを女性の視点で行い、電話相談、フォーラム、語り合いの会、認定更年期相談対話士育成講座の開催、健康調査、HP運営／書籍発行など9部門の活動を続けています。



NPO法人
女性の健康とメノポーズ協会
Wham Women's Healthcare Awareness & Menopause Network Society

2011年1月 第7刷発行

企画・制作／NPO法人 女性の健康とメノポーズ協会
〒160-0008 東京都新宿区三栄町9 第一神田ビル1F
印刷／有限会社オール印刷工業
イラスト／もと潤子

無断転載・複写を禁止します ©女性の健康とメノポーズ協会2011