

充実したセカンドライフのために



Hormone Replacement Therapy

監修 岡野浩哉 (飯田橋レディースクリニック 院長)

2

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が女性にもたらしてくれるもの 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

安心してHRTを続けるために 15・16

充実したセカンドライフのために 17・18

HRTのよくある質問 Q&A 19・20

世界一長寿となった日本人女性。

『平均寿命85.99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。
「更年期との上手なつきあい方が、その後の人生をつくる」、
これは年齢を重ねてもなお輝きをましている
女性たちの言葉です。

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
上手につき合うためのヒントに
つながるかもしれません。

あなたらしく、健康でイキイキとした
セカンドライフを送るために…。

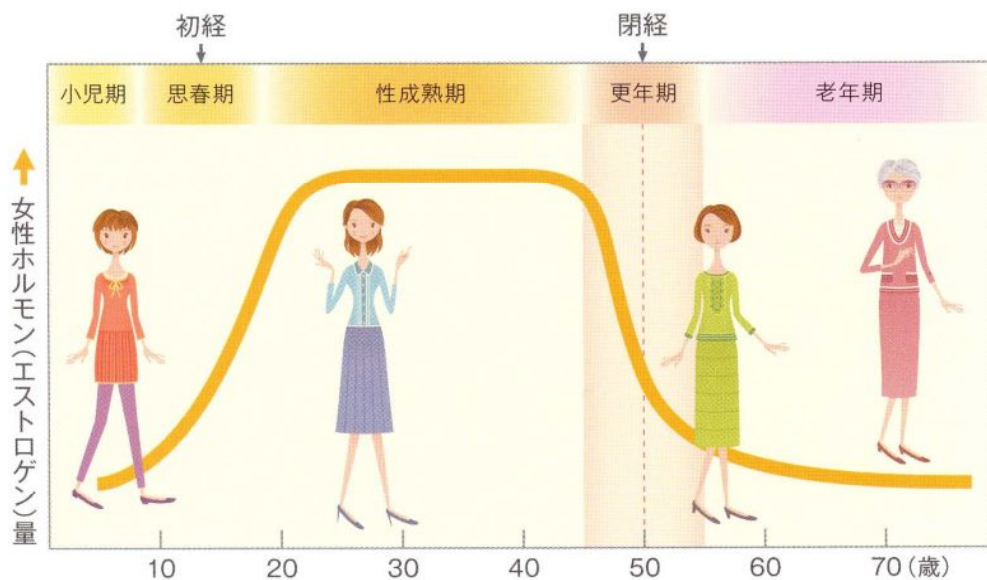


*平成19年日本人女性の平均寿命(厚生労働省調査)

● 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を脅かす疾患のリスクが高まるといわれています。

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。

エストロゲンが欠乏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ようになります。

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)

Hormone Replacement Therapyの略で、低下したエストロゲンを補う治療法です。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を改善します。幅広い効果が認められ、生活の質の向上にも大きな貢献が期待できます。



漢方薬

からだ全体のバランスを整え、こころとからだを健康にすることを目的とした治療法で、更年期障害の症状にも効果があります。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・安定剤



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、安定剤や抗うつ剤などの向精神薬も有効です。

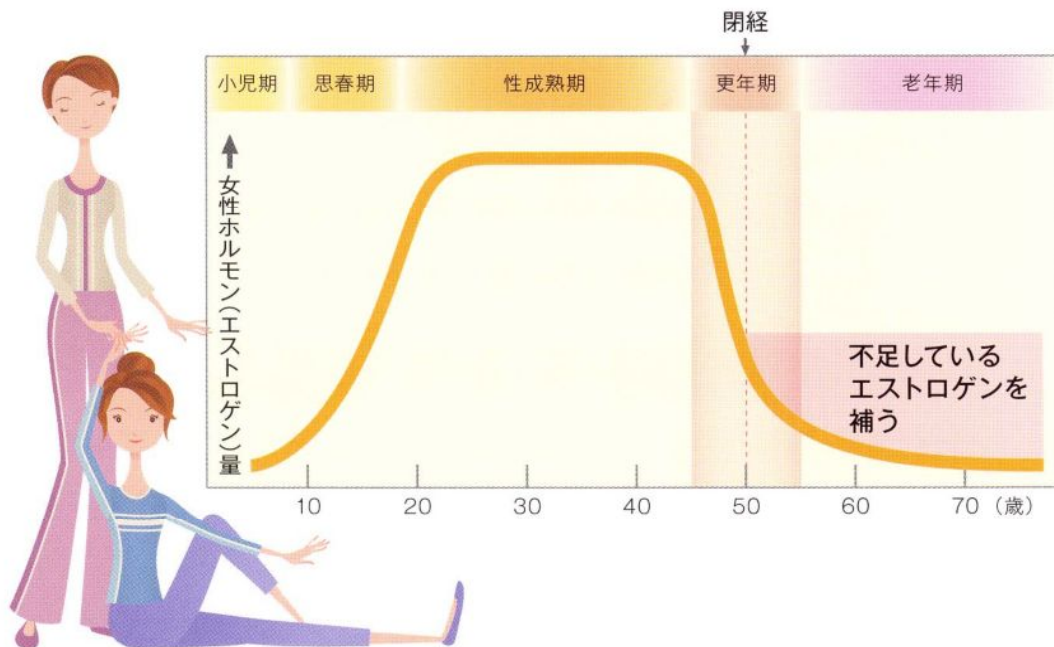
パートナードクターとあなたにあった治療法、薬を見つけましょう

● 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、女性のからだの中で分泌が低下し、欠乏してゆく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。

また、女性のからだのさまざまな器官に作用しているエストロゲンを維持することは、更年期に温床ができ、老年期に顕在化する病気(動脈硬化や骨粗しょう症など)の予防にもつながる可能性があるといわれています。





安全なHRTとは?

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?

一般的には、更年期になり症状が出てきた頃に始めます。

しかし、健康を維持するという意味では、開始のタイミングはこの限りではありません。

女性の全身を守る働きをしているエストロゲンが減少すると、さまざまな病気が起こる可能性が高くなります。HRTは若返る治療法ではなく、そのレベルを維持できる治療法です。いつ始めるかによって、どんな状態を維持できるかは変わってきますが、さまざまな健康を良い状態で維持するためには、早く始める方が良いと考えられます。

● HRTが女性にもたらしてくれるもの

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、からだ全体に良い効果をもたらしてくれます。

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、骨量を維持し、骨粗しょう症を防ぐ

また、このほかにも以下のような作用も認められています。

- 意欲や集中力の低下を回復させ、気分の落ち込みを和らげる。
- 悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やし、血管のしなやかさを保ち、動脈硬化症を防ぐ。
- 皮膚のコラーゲンを増やし、肌の潤いを保つ。



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



Dr.コラム

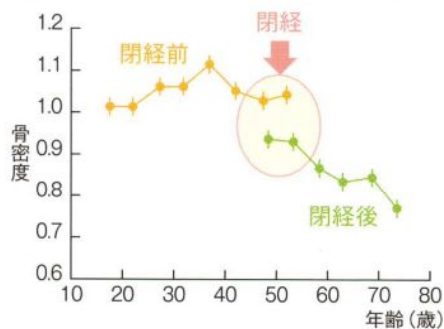
～骨粗しょう症とエストロゲンの関係～

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。エストロゲン欠乏により骨密度は著しく減少し、骨質が劣化します。

$$\text{骨強度} = \text{骨密度} + \text{骨質}$$

骨密度が減少すると、骨が弱くなります。

● 閉経前と閉経後の骨密度の変化



Soda M et al. J Bone Miner Res 8(2): 183-189(1993)

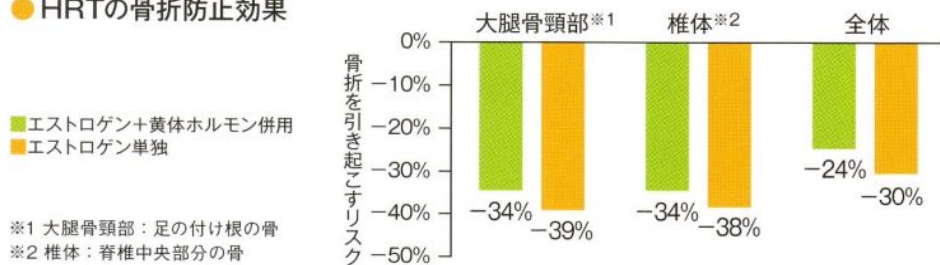
高齢者で骨折が起こると、寝たきりになることが多く、経過が悪い場合は、そのまま死にいたることがあるといわれています。



～HRTを行った場合、30%以上の骨折を防止します～

HRTは、あらゆる部位の骨、あらゆる年齢層において骨粗しょう症による骨折を抑制します。

● HRTの骨折防止効果



※1 大腿骨頸部：足の付け根の骨
※2 椎体：脊椎中央部分の骨

Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators, JAMA 288:321-333(2002)
Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators, JAMA 291:1701-1712(2004)

● 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。
胃腸を通らず、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適しています。



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適しています。
また、塗るだけで、かぶれにくく、肌の弱い方にも適しています。

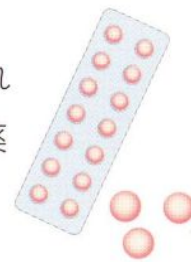


[黄体ホルモン製剤]

子宮がある人にはエストロゲン製剤に加えて、子宮体がんを予防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適しています。

● 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な人、閉経から数年経っている人に適しています。

方法	1カ月	2カ月
周期的投与法	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤 10~12日間	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤 10~12日間
	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤 12~14日間	エストロゲン製剤 黄体ホルモン製剤 12~14日間
持続的投与法	エストロゲン製剤	
	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

たいていの女性はHRTを始めることができます。
しかし、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、症状の改善状態をみるためにも、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。HRTによって定期健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。

定期的な検診の習慣が、更年期以降のあなたを守ります



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

● 安心してHRTを続けるために

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、ほとんどのものは、続けているうちに消失したり、薬を変えることで治まります。

- 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年以内であれば増加は認められていません。

● 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ではありますが、上昇するといわれています。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。逆にいうと、5年以内では乳がんの増加は認められていないということです。^{*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}

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
出産の経験(初産年齢25歳未満の女性と比較した場合)	
○初産年齢が35歳以上	2.26倍
○出産経験なし	1.56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
閉経後女性でBMIが2(kg/m ²)増えた場合	1.03倍
3人以上子供がいる	0.68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 疫学・予防 2008年版 (日本乳癌学会編)

● 充実したセカンドライフのために

～HRTはエストロゲン欠乏によって起こる 病気を予防します～

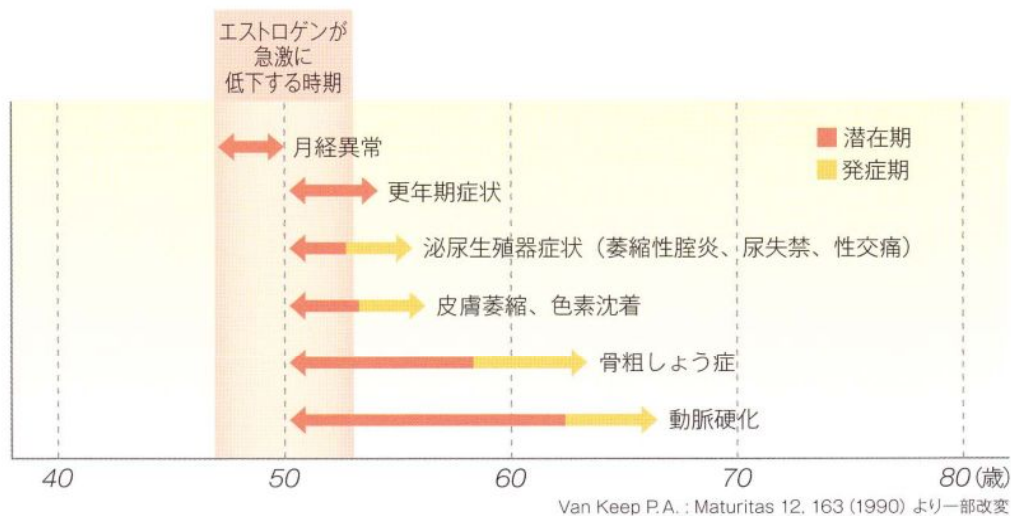
世界では、閉経後の多くの女性にHRTが行なわれていますが、その目的は、大きく分けて二つあるといわれています。

一つ目は、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、もう一つは、更年期以降に起こる病気の予防です。

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を続けることによって、こうした更年期以降に起こる病気の温床が予防できるため、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。

● エストロゲン欠乏により起こる症状・病気



～更年期から考える「セカンドライフ」のヘルスケアプラン～

からだにさまざまな変化が訪れる更年期。

でも、それはネガティブなことばかりではなく、今まで自分らしい生活を送ってきたあなたが、あなたらしい年の重ね方を考える、「セカンドライフ」のための準備期間でもあります。

これからも、健康でイキイキとした毎日を送るために、更年期からのヘルスケアを考えましょう。

閉経後の約30年間…あなたは人生の約1/3をどう過ごしますか？



● HRTのよくある質問 Q&A

Q. 飲み薬、貼り薬、塗り薬はどう違うのですか。

いずれも効果は同じです。経口剤(飲み薬)では、中性脂肪の上昇がみられ、60歳以上の場合は注意が必要ですが、60歳未満であれば特に問題はありません。また、飲み薬でもエストロゲンの量が少ない薬であれば、中性脂肪の上昇は認められません。一方、経皮吸収剤(貼り薬、塗り薬)は、肝臓を通らないので中性脂肪への影響はなく、より安全であると考えられています。貼り薬では皮膚のかぶれが出る人もいますが、塗り薬に変えると軽減される場合が多いです。

Q. 他の薬は飲んでもいいのですか。

風邪薬、頭痛薬、便秘薬、抗アレルギー剤、漢方薬などの併用は問題ないとされています。これらの薬を含め、服用している薬がある場合は、必ず医師に伝えましょう。

Q. 飲み忘れ、貼り忘れ、塗り忘れたらどうなりますか。

不正出血(予期せぬ出血)の原因となりますので、忘れないように注意しましょう。また、エストロゲンの補充が止まりますので、忘れてしばらくすると、改善していた症状が戻りますが、再開すれば、また症状は改善します。

Q. 閉経して数年たってからでもHRTを始められますか？

海外の報告では、50代からのHRTは動脈硬化を抑え、冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)を予防することが示されています。逆に、60歳以上で開始した場合は、かえって増加する可能性が報告されています。そのため「早期に開始した方が良い」とされています。それ以外の効果やリスクはほぼ同じであり、どの年代で始めても腔萎縮や骨粗しょう症を予防・改善することが出来ます。

Q. いつ止めれば
いいですか。

更年期の症状を改善するためのHRTであれば、症状が改善し更年期を過ぎればいつでも止められます。しかし、止めたあとにまた症状が戻る場合もあります。また、HRTを始めてから体調が良く、そのまま続ける人も多いです。長期の場合は、定期的に検診を受け医師とよく相談しながら、続けていきましょう。

Q. タバコは吸っても
いいですか。

タバコは乳がんなどさまざまな病気のリスクになるといわれ、加齢と共にそのリスクは上昇します。HRTの開始をきっかけに禁煙を心掛けましょう。

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HRTと、避妊のために排卵を抑えるOCでは目的が違うので、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。



すべての世代へ情報発信する女性のための総合健康サイト

femalelife.jp

女性の健やかなライフステージを応援。

いつまでも明るく、いつまでも元気で輝き続ける女性でいるために
カラダとココロのこと、正しく理解しましょう。



学ぼう 避妊のこと

・OC/IUD/IUS



さよなら 生理痛

・カラダの基本
・生理の基本
・生理のトラブル



いきいき 更年期

・これって更年期？
・ご存知ですか？HRT
・HRTを始めましょう