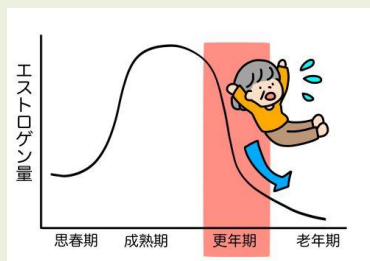


## 女性の更年期障害、ホルモン補充療法

更年期は閉経前後10年間（45-55歳ごろ）のことです。40代半ばを過ぎると女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少し始め、それに伴い、女性特有の多くの症状が現れます。つらい症状を訴えるケースも少なくなく、症状がひどく治療を要する場合を更年期障害と呼びます。

更年期障害に悩まされる時期は個人差があり、30代から始まる人や、もっと遅い人もいます。その期間は短い人で約1年、長い人でも約5年で終わるとされていますが、10年以上悩まされる方もいらっしゃいます。



更年期の症状は大きく①血管運動神経症と②精神神経症状、および③その他に分けられます。

各症状の特徴を以下に示します。

- ① 血管運動障害；顔のほてり、のぼせ、異常発汗、動悸、めまい
- ② 精神神経症状；情緒不安定、イライラ、抑うつ気分、不安感、不眠、頭重感
- ③ その他；腰痛、関節痛などの運動器症状、吐き気、食欲不振などの消化器症状、乾燥感、かゆみなどの皮膚粘膜症状および排尿障害、頻尿、性交障害、外陰部違和感などの泌尿生殖症

日本人では肩こり、易疲労感、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗などが上位であり、特に肩こりと易疲労感が多いのが日本人女性の特徴です。



更年期障害の治療は、食事、運動などの生活習慣の適正化が第一ですが、十分な効果が見られない場合は薬物療法が考慮されます。更年期障害の多くは女性ホルモンの低下によって引き起こされているため、ホルモンを補充する治療方法（ホルモン補充療法、HRT）が有効です。特に、ほてり、のぼせ、発汗などといった症状に大変高い効果を示します。症状改善のために必要なホルモンはエストロゲンなので、エストロゲン製剤のみの投与が理想的ですが、エストロゲンのみの治療では子宮内膜癌を引き起こす恐れがあるため、子宮内膜保護の目的でプロゲステロン製剤を併用する必要があります。ですので、一般的なホルモン補充療法では2種類のホルモン製剤を使います。また漢方薬や精神安定剤を使用することもあります。

### ホルモン補充療法 (HRT) について

米国国立衛生研究所により一般閉経女性を対象としたホルモン補充療法の大規模前向き臨床試験 Women's Health Initiative (WHI) Hormone Programが、乳癌の発生率があらかじめ設定していたリスクを超えたとの理由で、2002年7月に中止されました。このニュースは世界中で大々的に報道され、「HRTは怖い」との認識が植え付けられることになりました。しかし、その後データが再解析され、60歳未満で開始されたHRTでは様々なベネフィットをもたらすことが確認されました。しかしWHIの残した爪痕は大きく、実際に治療が必要な女性の間では未だにホルモン剤への抵抗感が根強く残っているのが現状です。

HRTへの抵抗感の大きな原因となったのは、乳がんのリスクと心血管障害のリスクでした。これらについて怖がる必要が無いことが最近の研究で分かってきました。

### HRTと乳がん

HRTで使用するホルモン製剤の種類によっては乳がんのリスクが若干上がるのは事実です。しかしHRTよりもっと大きな危険因子はアルコールや肥満であることが明らかになっています。また、最近の報告で、バイオアイデンティカルホルモン、ナチュラルホルモンといわれているプロゲステロンを使用するHRTで5年以内の投与であれば、乳がんのリスクは上がらないことが示されました。

### HRTと心血管疾患、脳梗塞

HRTで発症リスクが上がると考えられていた静脈血栓症 (VTE) や心筋梗塞、脳梗塞は、ホルモン剤の経皮投与ではリスクが上がらないことが分かってきました。さらに閉経後10年以内にHRTを開始する場合は心筋梗塞のリスクが半減するというデータもあり、逆にベネフィットが期待できる可能性があります。

さらにHRTには更年期障害の症状改善だけでなくうれしい効能、恩恵があることも分かってきました。以下の疾患ではHRTが発症リスクを下げる可能性が報告されています。

- アルツハイマー病
- 骨粗鬆症
- 糖尿病
- 大腸癌
- 鬱病

HRTは危険で怖い治療法ではありません。そしてとても有効な治療方法の一つです。とはいえ更年期障害のすべてがHRTで解決するわけではありませんし、既往症のためHRTを選択できない場合もあります。更年期のつらい症状で苦しんでいる女性はまず婦人科医にご相談下さい。病院では今認める症状に対して何がベストの選択なのか慎重に検討し治療方針を決めていきます。HRTが有効だと判断された場合、お薬の種類と投与方法をライフスタイルに合わせて選びます。病院を受診したら有無を言

わさずにホルモン剤が処方されるということはありませんので、HRTに抵抗感がある方も躊躇せずにご相談下さい。



### バイオアイデンティカル/ナチュラルホルモン補充療法 (BHRT) について

#### バイオアイデンティカルホルモン補充療法

(BHRT) が関心を集めています。バイオアイデンティカルホルモンとは生体内のホルモンと化学構造が同じという意味で、人の体中にもともと存在するホルモン(と同じ)だからナチュラルと呼ばれています。その対局に属するのが合成ホルモンで、構造は違ってもホルモンと同様の作用をもたらす物質です。ちなみに経口避妊薬は合成ホルモン剤です。ナチュラル療法といってもホルモン剤を投与するれっきとした治療ですので、自然食品やサプリメントとは違うことをご理解下さい。

BHRT専門クリニックでは、各個人のホルモン値を元に、一人一人にふさわしいホルモンの組み合わせと量を決めてお薬を処方するという仕組みになっています。ナチュラルでオーダーメイドと魅力的な言葉が並び、誰も興味をそそられる治療法です。ただ問題点があります。まずホルモン値の測定に使用される唾液検査の信憑性が疑問視されている点です。また治療に使用されるバイオアイデンティカルホルモン製剤の効果と副作用について臨床データが乏しく、まだよく分かっていないという点です。

当院では世界的に安全性が認められているバイオアイデンティカルホルモン剤を使った標準的なHRTは行いますが、専門クリニックで行われているオーダーメイドBHRTは行っていません。ご興味のある方はBHRT専門クリニックへご相談下さい。

ジャパングリーンメディカルセンター  
産婦人科 原田 綾子 (はらだ あやこ)