



神戸アドベンチスト病院
周産期部長

原田 佳世子(はらだ・かよこ)先生

兵庫医科大学卒業。病院での臨床経験を経て同大学大学院修了(医学博士)。同大学講師を務めた後、2020年から現職。「疲れやすい、骨折しやすいなどは更年期の症状の一つですが、疲れには亜鉛、骨量にはカルシウムの摂取も大切です。イライラなど精神の症状は運動で発散することでもやわらぎます。更年期にこそ、食事と運動もいっそう大切にしたいですね」

女性の、クリニック

第 67 回

女性の更年期②

10月18日から24日までは“メノポーズ（更年期）”週間。

前回の、女性の更年期の症状や検査などに続き、今回は、気になる治療法を中心にお話をうかがいました。

取材・文／杉野佐恵子 撮影／外賀嘉起 イラスト／清水みどり

「更年期のホルモン補充療法も気になります。ほかに治療の選択肢はあるのでしょうか？」

更年期障害には
女性ホルモンを補充する
治療がよく効くのですか？

「ホルモン補充療法」は、英語の頭文字をとった略称でHRTとも呼ばれます。更年期を迎えて不足がちになっている女性ホルモンを補う治療法で、更年期障害のさまざまな症状をやわらげ、閉経後のトラブルを予防します。具体的な効果として、主に次のようなものが挙げられます。

- 「ホルモン補充療法」による主な効果
- ① のぼせ、発汗、動悸を軽くする
 - ② 外陰の萎縮や性交痛を改善する
 - ③ 気分の落ち込みや関節痛をやわらげる
 - ④ 骨粗しょう症の予防
 - ⑤ 皮膚のコラーゲンを増やし肌の潤いを保つ

治療に通われている患者さんの反応から、エストロゲンの低下によって引き起こされる①～③の症状には、特に効果を発揮するのを感じます。

HRTの薬には
貼り薬や塗り薬も
あるの？

HRTにはエストロゲン製剤とプロゲ

ステロン製剤が使われます。更年期障害の症状はエストロゲンを補充すれば改善できますが、エストロゲンには子宮の内膜を増殖する作用があり、これだけを補充し続けると子宮がんのリスクが高まります。このため、子宮摘出をされている方以外は、子宮内膜を保護し、体がんを予防する働きのあるプロゲステロンも必要となります。エストロゲン製剤は飲み薬のほか、貼り薬と塗り薬があり、プロゲステロン製剤にも、飲み薬のほかエストロゲンとの合剤になった貼り薬などがあります。

一般に飲み薬は肝臓で代謝されるため肝臓に負担がかかりますが、貼り薬や塗り薬にはその心配がありません。また、エストロゲンには、肝臓に取り込まれると血液を固まりやすくする成分の合成を促す作用があります。飲み薬の場合はこの作用によって血栓症、ひいては肺塞栓などを引き起こすリスクがありますが、貼り薬や塗り薬であればリスクは低くなります。このため、もともと血栓症が心配な肥満、高血圧、糖尿病、中性脂肪高値の方には貼り薬、塗り薬がおすすです。ほかに、片頭痛がある、胃腸が弱い、軽度の肝機能障害がある、胆のう疾患がある場合も、貼り薬や塗り薬の方がよいと考えられます。

HRTで月経はどうなるの？
副作用は？
いつまで続けるの？

●周期的療法



●持続的療法



まだ月経がある方や、最後の月経から1年経っていない方が始める場合は、「周期的療法」といって、3週間ごとに1週間休薬することで月経がくるように投薬します。休薬中に症状が出て生活に支障が出るのであれば、エストロゲンだけを休まず続けることもあります。

「周期的療法」を続けるうち、次第に休薬しても出血しなくなってきます。こうなると、休薬期間を設けず毎日投薬する「持続的療法」に切り替えます。最後の月経から1年以上経って始める場合は、最初から「持続的療法」となります。「持続的療法」の場合、基本的に月経は起こり

ません。

副作用として多いのは、不正出血や乳房の張りです。治療開始初期には特に起こりやすく、多くは自然に落ち着きますが、出血が長く続く、出血量が多い、乳房が張って痛みが強いといった場合は、適切に対処しなければなりません。また、前述の通り、飲み薬の場合は特に、血栓症も起こりやすくなります。治療開始前に、ほかのリスク因子も含めて医師と十分に検討し、対策を取るようしてください。

治療期間としては、開始から3〜5年で処方するホルモン製剤の用量を徐々に減量していき、治療の終了をめざします。ホットフラッシュの再発がないか注意して用量の下げ方を調整することが大切です。できるだけ秋から冬にかけて低用量化を行うことで、ホットフラッシュが再燃しづらくなります。

**HRTを受けられなかったり
受けるのが難しかったりする
ケースもあるの？**

乳がんや血栓症の治療中か、過去に治療された方、子宮体がんを治療中の方、脳卒中や心筋梗塞を起こしたことがある方、重度の肝疾患がある方、異常な性器出血があり、その検査を受けておられない方は、HRTを受けられません。

また、片頭痛、てんかん、胆石症、子宮筋腫、子宮内膜症、肥満、コントロール不良な高血圧や糖尿病がある方は、慎重に検査して治療を検討します。60歳以上または閉経後10年以上経っている方は、HRTを開始することはまずありません。

**HRTは、がんが心配。
治療中は、検査も必要なの？**

乳がん発症率については、HRTの治療期間が5年未満であれば、アルコール摂取・肥満・喫煙など生活習慣上の因子によるものと同等かそれ以下の程度しかリスクは上がりません。天然型のプロゲステロン製剤を使用すると、リスクはさらに少なくなります。ほかに、使用する期間が長ければ長いほど、卵巣がんのリスクが上昇する可能性がいられています。が、食道がん、胃がん、大腸がんなど、逆にリスクが低下するがんもあります。

治療中は、定期的な問診、血圧・体重測定、半年ごとの超音波検査、1年か半年ごとの血液検査、1年ごとの子宮がん検診、乳がん検診を実施し、骨密度検査も推奨しています。HRTを受けることでこうした定期検診を習慣化できれば、更年期以降のトータルヘルスケアにとっても大きなメリットとなります。

**HRT以外の治療法や
自分で心がけることは？**

漢方という選択肢があります。マイルドで体に優しく、よく効いて症状が楽になる方も少なくありません。当帰芍薬散^{かみじょうやくさん}、加味逍遙散^{かみせうようさん}、桂枝茯苓丸^{けいしひくろうがん}が、更年期障害に効く3大漢方で、体格・体質や症状に合わせて処方します。漢方は即効性がないので効果を確認するために少なくとも1か月は試してください。漢方も薬なので、長期間続けていると肝機能障害が出たり血圧が高くなったりすることがあります。医師の指導のもと、必要に応じ定期的なチェックも受けてください。また、不眠など、精神的な症状に対しては、それに適した漢方や、抗うつ剤、眠剤、抗不安剤などがあります。

これら以外にも、ヒト由来の胎盤を注射するプラセンタ療法という治療があります。アミノ酸などの栄養素を含み、疲労回復し、更年期障害が緩和するといわれ、保険適用となっています。しかし、HRTと併用する場合は自費となります。また、これは女性ホルモンが含まれているわけではないので、HRTの代替とはなりません。今のところ有害事象は報告されていませんが、特定生物由来製品であるため、使用した場合は献血や臓器提供に制限があることを十分に理解した上で使ってください。

体の状態や症状は一人ひとり違い、薬にも「使える・使えない」がありますが、必ず何らかの方法で症状を軽減することができます。あきらめず、信頼できる医師との二人三脚で、毎日の生活の質を高めることをめざしてください。

適度な運動とバランスのよい食事は基本です。食品としては大豆が重要で、大豆に含まれるイソフラボンは、腸内細菌によってエクオールになるとエストロゲンに似た働きをします。ところが、日本人女性の2人に1人はこの腸内細菌を持っていないとされ、有無を調べる検査キットも市販されています。持っていれば大豆や大豆製品を、持っていないければ栄養補助食品として市販されているエクオールを摂取すれば、HRTより効果は緩やかですが、更年期障害の症状緩和に役立ちます。

更年期の間は心身ともに本当に大変ですが、必ずいつかは抜け出せて「あの時は何だったんだろう」と思うほど元気な自分に戻ってきます。その時のためにも、できるだけ前向きに健康寿命を伸ばすことにつながる暮らし方を心がけ、しっかりと自分のものにしていきたいですね。



「ホルモン補充療法はじめ、漢方やエクオール、プラセンタなどもあります。自分に合った治療法を専門医と相談してください」