

女性が抱える

健康問題とその予防



第17話

ホルモン補充療法、何がおすすすめ？

肩こり、疲れやすい、頭痛、めまい、のぼせやほてり、発汗、不眠、イライラ、動悸・息切れ、不安感、うつ症状などは更年期障害によくみられる症状として広く知られています。これらの症状が、エストロゲン（卵胞ホルモン）不足を原因としていることをご存じでしょうか。ホルモン補充療法（HRT）とは、このようなエストロゲン不足を補うことによって、女性のQOL（生活の質）の改善を図るために行う治療法です。

HRTには、投与方法の違いから飲み薬（経口剤）、貼り薬、塗り薬があります。ここでは貼り薬と塗り薬は経皮剤としてまとめることとします。経口剤と経皮剤との大きな違いは、後者は肝臓での初回通過作用がないことから、中性脂肪や血管への影響が少なく、

肥満の女性や生活習慣病などを合併している女性向きと言えます。経皮剤の場合、ゆつくりと長時間にわたって吸収されるために、使用中安定した血中濃度を維持できること、副作用が出た時には投与を中止できるなどのメリットがあります。ただし、皮膚のかぶれに悩まされる方には経口剤がおすすすめです。なお、経皮剤が経口剤に比べてメリットがあるかのような書き方になりましたが、まだ確立されたエビデンスがあるわけではありません。

また、HRTの主目的が何かは大切です。たとえば骨粗鬆症の治療を目的とする場合には低用量のものを、定期的に出血が起ることに抵抗があれば持続投与方法を、出血に抵抗がなければ周期投与方法を選択します。ちなみに、持続投与方法とは文字通り休薬をおこな

いで継続的に投与する方法。周期的投与法は閉経前の女性であればごく普通の月経が周期的に起こるわけで、生理的な状態が作られます。

子宮があるか、ないかによっても使い分けが必要です。前者では子宮体がんを防止する目的でプロゲステロン（黄体ホルモン）製剤を併用します。経口剤にも経皮剤にもエストロゲン製剤とプロゲステロン製剤との配合剤があります。

最近、65歳以上における閉経期ホルモン療法の使用は、がんや心血管疾患だけでなく、死亡リスクの低下にも関連するという研究結果が報告され注目を集めています。このように、HRTが長寿時代を生きる女性にとつては大きなメリットがあることは紛れもない事実ですので、HRTを使用しているの



[執筆者]

北村 邦夫

きたむら くにお

日本家族計画協会 会長

自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会名誉会員。2018年より現職。

図 簡略更年期指数

◆症状の程度に応じて自分で○をつけ、その点数を元にして合計点で治療方針を考えます。
強：毎日のように出現 中：毎週みられる 弱：症状として強くはないがある と考えて下さい。

症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦よくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

0~25点……上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていましょう。
26~50点……食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51~65点……医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいでしょう。
66~80点……長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
81~100点……各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

合計

小山嵩夫、他：更年期婦人における漢方療法 簡略化した更年期指数による評価、産婦人科漢方治療のあゆみ 1992;9:30-4より引用

か、どれくらい期間、安心・安全にHRTを使用できるか、漢方薬についてはどうかなど、かかりつけの婦人科医と納得いくまで話し合われますように。