

わが家のお医者さん

更年期と ホルモン補充療法

アン・マグレガー 著

高木 耕一郎 監訳

三枝 小夜子 訳

株式会社 一灯舎発行

Copyright © Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Menopause & HRT” was originally published in English in 2006. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.



The British Medical Association 英国医師会編集

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめご承知おきください。

この翻訳日本語版の一切の著作権は一灯舎および Family Doctor Publishings Limited にあります。無断での紙や電子媒体によるコピー・転用を禁じます。

The right of Dr. Anne MacGregor to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with the Copyright, Design and Patents Act 1988, Sections 77 and 78.

目次

第1章	更年期とはなんでしょう？……………	1
第2章	更年期を楽に乗り切るためにできること……	15
第3章	ホルモン補充療法……………	40
第4章	ホルモン補充療法の効果……………	52
第5章	ホルモン補充療法のリスク……………	70
第6章	各種のホルモン補充療法……………	86
第7章	ホルモン補充療法の方法……………	118
第8章	ホルモン補充療法をはじめる時期と 終わらせる時期……………	126
第9章	ホルモン補充療法の副作用……………	131
第10章	ホルモン補充療法を受けられる人と 受けられない人……………	140
第11章	ホルモン補充療法以外の方法でほて りやのぼせをおさえる……………	147
第12章	更年期の避妊……………	155
第13章	ホルモン補充療法：結論……………	164
第14章	Q&A……………	167
第15章	用語集……………	177
	役に立つ情報源……………	184
	私のページ……………	195

更年期とはなんですか？

閉経とはなんですか？

閉経とは、女性の月経が停止し、生殖機能を失うことを言います。多くの女性は 51 歳前後に閉経します。更年期とは、閉経の前後に、体がこの変化に慣れていく時期を言います*1。更年期にはホルモンの分泌量が減ってきて、さまざまな症状があらわれます。ある調査によると、80% の女性が 54 歳までに閉経するそうです。

一部の女性は 40 歳未満で閉経しますが、これを早発閉経と言います。早発閉経は自然に起こることもありますが、ある種の癌を治療するために放射線療法や化学療法を受けたり、卵巣を摘出する手術を受けたりすることで引き起こされる場合もあります。早発閉経の女性では、ほてりやのぼせ（ホットフラッシュ、顔面紅潮とも言います）や発汗がひどくなることがあります。

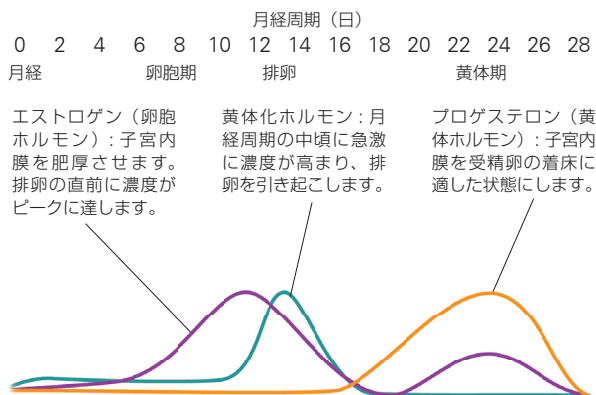
多くの女性は、これといった問題もなく、この変化に順応していきます。なかには、月経の苦痛や望まない妊娠への不安から解放されたとして、閉経を歓迎する女性もいます。けれども、すべての女性が更年期をスムーズに乗り切

*1 [訳注] “menopause” という単語は、慣用的には「更年期」という意味でも使われています。

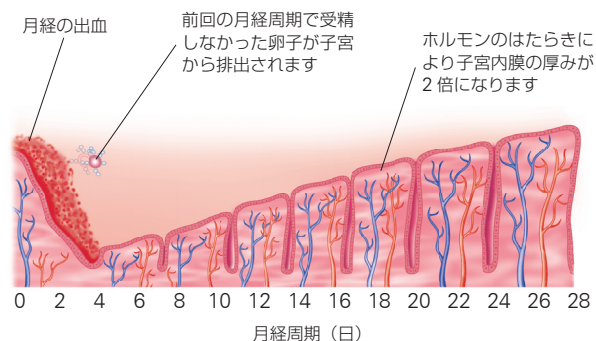
月経周期

思春期から閉経までの毎月、成熟した卵子が卵巣から排出され（排卵）、子宮内膜が肥厚して、受精卵の着床にそなえます。卵子が受精しなければ、はがれ落ちた子宮内膜とともに体外に排出されます。これが月経です。

1. 月経周期におけるホルモン濃度の変化

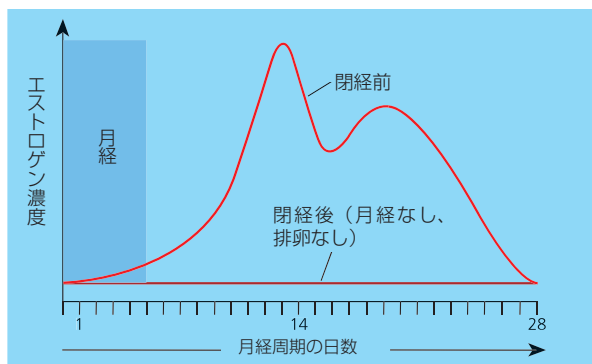


2. 月経周期における子宮内膜の変化

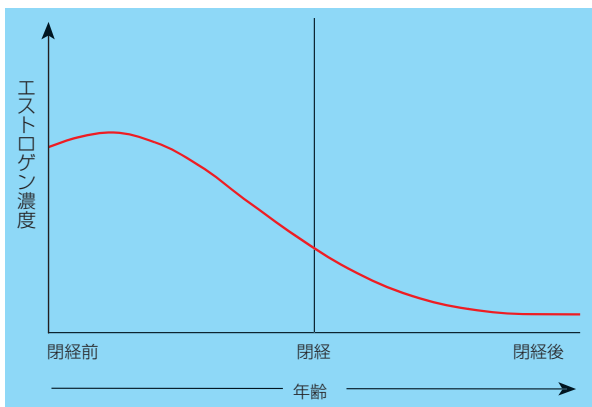


閉経の前後におけるエストロゲン濃度の変化

閉経前のエストロゲンの分泌量は28日周期で変動します。閉経後はエストロゲンがほとんど分泌されなくなるため、骨折、脳卒中、心臓病などのリスクが高まります。



加齢とともに卵巣の機能が低下し、エストロゲンの分泌量は徐々に少なくなってきます。やがて卵巣の機能が停止し、エストロゲンの分泌量が非常に少なくなると、月経が停止します。



れるわけではありません。つらい更年期症状に悩む女性のなかには、自助努力だけで乗り切れる人もいれば、医師による治療を必要とする人もいます。

ホルモン分泌の変化

思春期から閉経まで、女性の体は毎月のホルモン周期にしたがって変化します。毎月、月経周期のはじまりとともにエストロゲン（卵胞ホルモン）という女性ホルモンの濃度が徐々に高くなっていきます。エストロゲンの濃度がピークに達すると、黄体化ホルモンの濃度が急激に高まり、月経周期の中頃に、2つある卵巣のどちらか一方から1個の成熟した卵子が排出されます。排卵のあと、プロゲステロン（黄体ホルモン）という女性ホルモンのほたらきにより、子宮内膜が妊娠に適した状態に変化していきます。受精しなかった卵子は死んで、子宮内膜とともに排出されます。これが月経です。

閉経前の数年間は、卵巣の機能が低下するため、月経が不規則になったり、重くなったりすることも少なくありません。やがて、卵巣の機能が停止し、排卵がなくなり、月経が停止します。このとき、毎月のホルモン周期も乱れてきます。血液中のエストロゲン濃度が変動し、これが低いときには、ほてりやのぼせや寝汗などの症状があらわれます。

更年期症状

更年期症状のほとんどは（すべてではありません）、エ

エストロゲン濃度の変動と直接関連しています。こうした症状を軽くする方法については、15 ページ以降を参照してください。

月経不順

ふつう、月経不順が更年期の最初の徴候になります。卵巣の機能が低下してエストロゲンとプロゲステロンの分泌が乱れてくると、月経周期が乱れます。まずは、28 日程度だった月経周期が 21～25 日程度まで短くなります。今度はそれが長くなり、月経のない月がみられるようになります。月経周期だけでなく月経そのものも変化してきて、長期にわたって大量に出血したり、わずかな出血だけですぐに終わってしまったりするようになります。月経周期が長くなれば、排卵の回数が少なくなるため、妊娠しにくく

更年期症状

更年期症状にはさまざまなものがあり、その多くは体内のエストロゲン濃度の変動によって引き起こされます。幸い、こうした症状のすべてを経験する女性は、ほとんどいません。

- | | |
|--------------|-------------|
| ● 不安 | ● 月経不順 |
| ● 肌や髪の変化 | ● イライラ |
| ● 憂うつな気分 | ● 関節痛・筋肉痛 |
| ● 不眠 | ● 性欲減退 |
| ● 膣の乾燥 | ● 性交痛 |
| ● 疲労感 | ● 動悸 |
| ● 頭痛 | ● 集中力の低下 |
| ● ほてり・のぼせと寝汗 | ● 記憶力の低下 |
| | ● 尿失禁・尿路感染症 |

なります。月経がない状態が数カ月つづいて「閉経したかしら？」と思ったときにも、自然に排卵することがあるので、最終月経から1～2年は避妊をやめないほうがよいでしょう。

ほてり・のぼせと寝汗

ホットフラッシュと呼ばれるほてりやのぼせと寝汗は、更年期の代表的な症状であり、約75%の女性が経験します。

ほてりやのぼせは、47～48歳頃にはじまることが多く、3～4年間つづきます。更年期の初期には、月経の前の週だけにみられます。もともと、この時期にはエストロゲン濃度が低下しているからです。やがて、エストロゲンの分泌が大きく乱れてくると、月経周期のあらゆる時期にほてりやのぼせがみられるようになります。ほてりやのぼせは、閉経の2、3年後にピークに達し、それから軽くなっていきます。

ほてりやのぼせは、もっと早い時期にはじまることもあり、30歳代、40歳代ではじまる人もいます。また、5～10年間もつづくことがあり、5年以上という女性は25%に達します。スウェーデンで行われた調査では、72歳の女性の約9%がほてりやのぼせを感じていることがわかりました。

多くの女性は、ほてりやのぼせがいつ来るかがわかりません。頭のなかの圧力が高まってくるような感じがして、脈拍が速くなるのです。それから数分以内に、肩から胸にほ

てりが広がり、首をのぼって頭に達します。この現象は非常に不快で、つらく感じられます。ほてりやのぼせは数秒間でやみますが、15分あまりもつづくことがあり、1日に何度も繰り返されます。汗をかいたり、動悸がしたりして、力が抜け、気が遠くなることもあります。寝汗がひどくなることもあり、睡眠の妨げになります。夜中に汗びっしょりになって目を覚まし、寝巻きやシーツまで替えなければならない人もいます。

不眠

寝汗のほかに、不安や憂うつな気分も不眠の原因になることがあります。不安を感じている人は、寝つきが悪くなります。ひどく疲れているのに、寝床に入ると、その日の出来事が悔やまれたり、未来への不安が押し寄せてきたりして、なかなか寝つけないのです。憂うつな気分悩まされている人は、早朝に目が覚める傾向があります。寝つきは悪くないのですが、早い時間に目が覚めてしまい、もう一度眠ろうと寝返りをうっているうちに朝になってしまうのです。

更年期のホルモン変化は不安やうつ状態を悪化させるため、こうした症状に対する特別な治療が必要になることもあります。ほかの症状はうまくコントロールできているのに眠れない夜がつづいているようなら、医師に相談すべきです。

頭痛

ホルモン濃度の変化に敏感な人は、片頭痛などの頭痛に悩まされることがあります。更年期の女性は、頭痛と月経との関連を意識するようになります。更年期には月経の1~2週間前にみられる月経前症状が全体的に強くなりますが、とくに、月経の前の週に片頭痛やその他の頭痛が悪化するのです。ふつう、閉経後にホルモンの分泌が落ち着いてくると、こうした頭痛はみられなくなります。頭痛がひどいときには、かかりつけの医師や頭痛専門医に相談しましょう。

関節痛・筋肉痛

更年期に手首、膝、足首、腰の痛みを訴える女性は多く、関節炎と間違われることもあります。

膣の乾燥・性交痛

膣などの外性器のうるおいを保つ粘液は、エストロゲンのほたらきによって作られています。更年期にエストロゲンの分泌量が減ってくると、潤滑作用のある粘液の分泌量も少なくなります。膣そのものも短くなり、弾力が失われ、乾燥してきます。その結果、性交時に痛みを感じるようになるだけでなく、ふだんからかゆみがあったり、ヒリヒリしたりします。けれども、性的興奮により粘液の分泌量は増えるので、前戯を長くすれば、性交痛をなくすことができます。

性欲減退

更年期にはしばしば性欲が低下し、性的に興奮するまでに長い時間を必要とするようになります。不満があるとき、感情が乱れているとき、性交痛があるときなどにも性欲は低下します。

尿失禁・尿路感染症

トイレに行った直後にさえ、突然、強い尿意をおぼえる切迫性尿失禁は、閉経後によくみられます。エストロゲンの量が減ってくると、膀胱の出口付近の組織が薄くなるほか、子宮を支えたり、尿もれをふせいだりする筋肉も弱くなってくるからです。

咳をしたり走ったりしたときに尿がもれてしまう腹圧性尿失禁は、60歳以上の女性の10～20%、80歳代の女性の40%近くにみられます。40歳代後半から50歳代の女性にもよくみられます。

尿道口の近くの粘膜が薄くなり、乾燥してくると、反復性の尿路感染症にかかりやすくなります。女性の膣のなかには体を保護する細菌が棲みついており、膣内を酸性に保つことで有害な細菌の侵入をふせいでいるのですが、更年期になってエストロゲンが減ってくると、このはたらきが弱まって、有害な細菌が膣内に侵入しやすくなります。このような状態の膣内で有害な細菌が繁殖すると、膣口に近い尿道口から尿路へと細菌が侵入してきてしまうのです。排尿時に焼けつくような痛みやヒリヒリした痛みがあるときには、尿路感染症が疑われます。

肌や髪乾燥

エストロゲンには、肌のうるおいを保ち、髪を伸ばす作用があります。妊娠中の女性が美しくなるのは、エストロゲン濃度が非常に高いからなのです。更年期にエストロゲンの分泌量が減ってくると、肌は乾燥し、硬くなり、しわが目立つようになります。髪は伸びにくくなりますが、抜けていくペースは変わらないので、全体として髪が薄くなり、扱いにくくなります。

ドライアイ

閉経後は肌が乾燥してくるだけでなく、目の表面が乾いて、かゆみを感じるようになります。その原因は涙の分泌量が減ることにあり、ドライアイと呼ばれています。

体重の増加

更年期の女性はあまり活動的でなくなるため、体重が増える傾向にあります。活動的でなくなる原因としては、単なる生活の変化のほかに、関節痛もあるでしょう。また、同じように生活していても加齢とともに体はエネルギーをあまり必要としなくなるので、食事の量を減らすか、運動を増やすかしないと体重が増えてしまいます。ホルモンの変化も体重を増加させます。ウエストのくびれた女性らしい体型はエストロゲンのはたらきによって維持されているため、閉経後には、ヒップよりもウエストまわりに脂肪がついてきます。

心の問題

夜に眠れなければ、日中に疲労感や倦怠感や集中力の低下に悩まされるようになり、気分も憂うつになります。これらの症状は、ひどくつらいものになることも少なくありません。ときには、日常生活に支障をきたすこともあります。ほてりやのぼせをコントロールしたり、うつ状態を治療したりして不眠を解消することができれば、心のバランスを取り戻すのに役立つでしょう。

ホルモン以外の原因による症状

更年期のうつ状態や性的な問題は、エストロゲンの分泌量の低下のみによって引き起こされるわけではありません。この年代の女性は、人生のなかでとくにむずかしい時期にさしかかっているからです。この時期には、子どもが独立したり、自分や夫の退職が近づいたり、夫婦関係が危機に瀕したり、親が病気になったり死亡したりします。こうした変化が打撃になって、専門家のサポートが必要になることさえあります。かかりつけの医師が力になってくれることもあるので、相談してみるとよいでしょう。

更年期の診断

40 歳代のおわりから 50 歳代のはじめの女性に更年期症状があれば、ふつうはそれだけで更年期と診断することができます。早発閉経などで診断を確定しにくい場合には、簡単な血液検査によってホルモン濃度を調べることで、裏づけをとります。月経が完全に停止していないかぎり、血

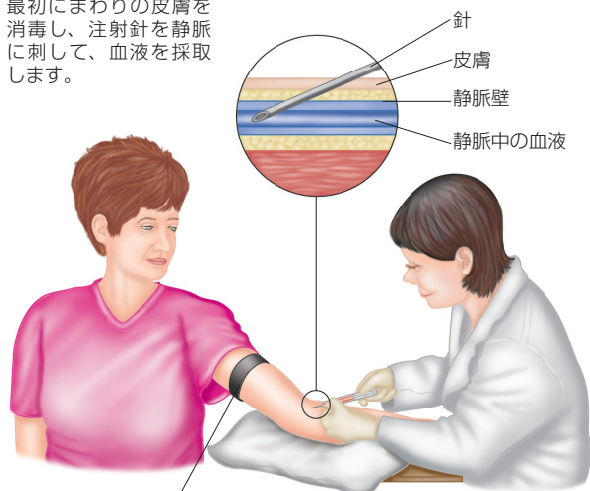
液検査は月経周期の最初の週に行うのがふつうです（月経がはじまった日が、月経周期の第1日になります）。この検査では、卵胞刺激ホルモンと黄体化ホルモンの濃度を調べます。更年期が近くなると、これらのホルモンの濃度が高くなるからです。ときに、第2の検査として、月経の1週間前にプロゲステロンの濃度を調べることもあります。このホルモンが一定のレベルであれば、その月経周期に排卵があったことになります。なお、これらの血液検査からは、その回の月経周期についての情報しか得られません。たまたまホルモンが正常に分泌されているという場合もあるため、検査結果は、症状と考え合わせて解釈しなければなりません。1回の検査で正常という結果が出たとしても、更年期の可能性を否定することはできないのです。

閉経後の健康

現代の女性にとって、閉経は非常に重要な意味をもっています。平均寿命が80歳を超え、さらに伸びようとしている先進国では、女性が閉経してから過ごす時間が人生の3分の1以上を占めるようになっているからです。

更年期症状は命にかかわるようなものではありませんが、エストロゲンの欠乏が長期的におよぼす影響には、命にかかわるものもあります。高齢者に多い心臓病、脳卒中、乳癌、大腸癌、骨粗鬆症による骨折、認知症は、いずれもエストロゲンの欠乏が大きな影響をおよぼしており、ふつうより早く閉経した女性に多いことがわかっています。これらの病気は、必ずしも死につながるわけではありません

最初にまわりの皮膚を消毒し、注射針を静脈に刺して、血液を採取します。



血管がよく浮き出るように、駆血帯を巻くことがあります。

更年期の診断は、簡単な血液検査によってホルモン濃度を調べることで裏づけられます。

が、本人や周囲の人の生活の質を大きくそこなう可能性があります。

キーポイント

- 更年期にはさまざまな症状があり、軽いものもあれば、重いものもあります。
- 典型的な症状としては、月経不順、ほてりやのぼせ、寝汗があります。
- 気分の変動、不眠、憂うつな気分などの症状がみられることもあります。
- 更年期の診断は、症状にもとづいて行うのがふつうです。
- 更年期症状のほとんどは、閉経から数年で落ち着きます。
- 女性が長生きするようになった今日、エストロゲンの欠乏が長期的におよぼす影響が明らかになってきています。閉経後には、骨折、脳卒中、心臓病のリスクが年々高まることがわかっています。