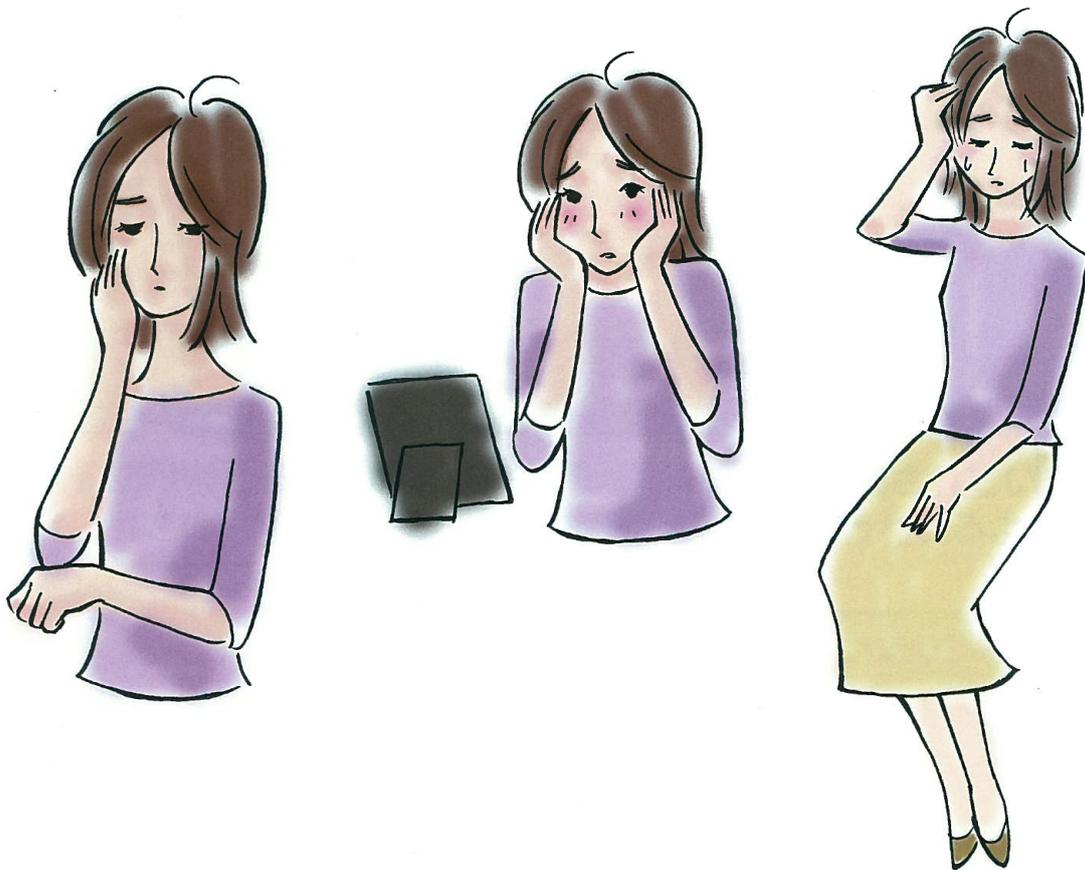


# 更年期からの 健康

体の変化を知って病気の予防に心掛けよう！



# 目次

1. 更年期とは？
2. 更年期のホルモン変化とその影響を受ける体の組織
3. 更年期障害とは？
4. 更年期障害に対する治療  
(ホルモン補充療法を中心に)
5. 男性にも更年期はあるのか？

## 一口メモ

女性の平均年齢が50歳であった20世紀初頭には、更年期障害が問題視されることはありませんでした。多くの生物はその生殖能力の衰退とともに生命を終えます。

今日の医療がもたらした閉経後の約30年間の寿命を如何に快適に生き抜いていくかという命題が更年期から老年期にかけての新たな医療を生んだと言えるでしょう。

# 1. 更年期とは？

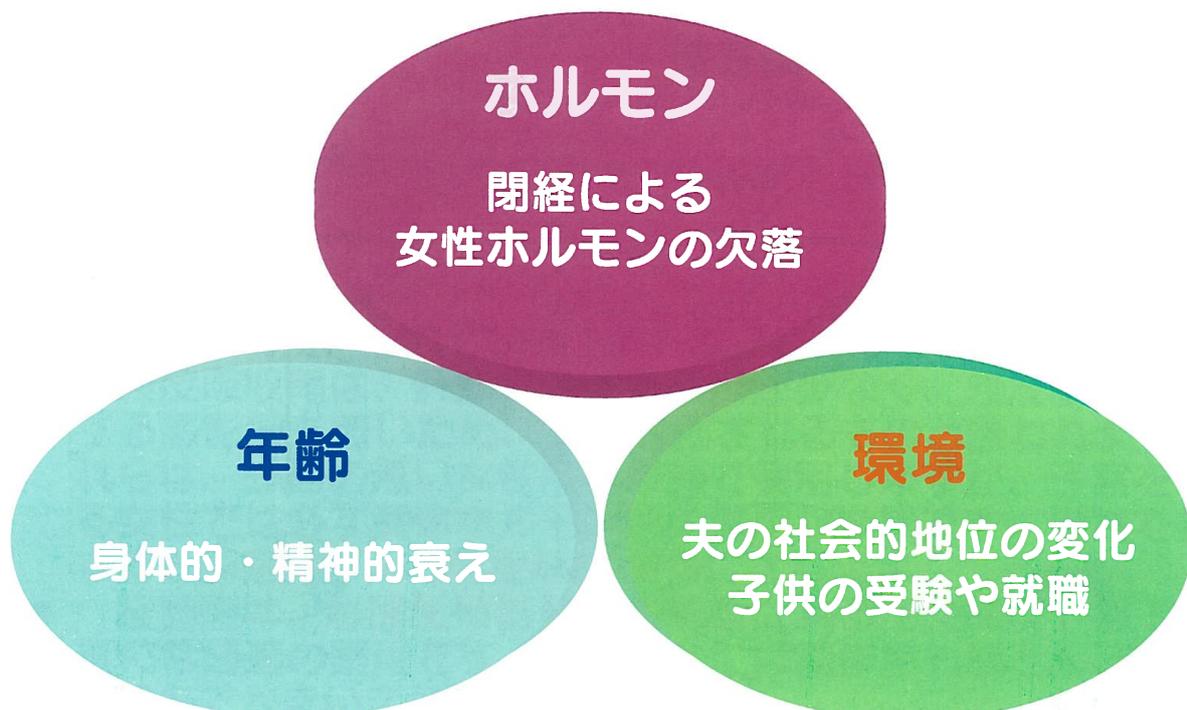
更年期とは、女性の一生の中で、**閉経をはさむ10年間（46～55歳）**を言います。

この期間に多くの女性は**閉経（卵巣機能の終焉）**を迎え、ホルモンバランスに大きな変化を来たします。

## 本邦における女性の一生



## 更年期に生じる諸問題



図のような様々な因子が複雑に絡み合っ、更年期障害という一連の不定愁訴を生じることになります。

## 2. 更年期のホルモン変化とその影響を受ける体の組織

更年期の期間、特に閉経を境に女性の体には変化が始まります。

### エストロゲンの標的組織

(卵胞ホルモン)

- 女性生殖器
- 乳腺
- 血管
- 脂質代謝(肝臓)
- 骨
- 泌尿生殖器粘膜
- 脳

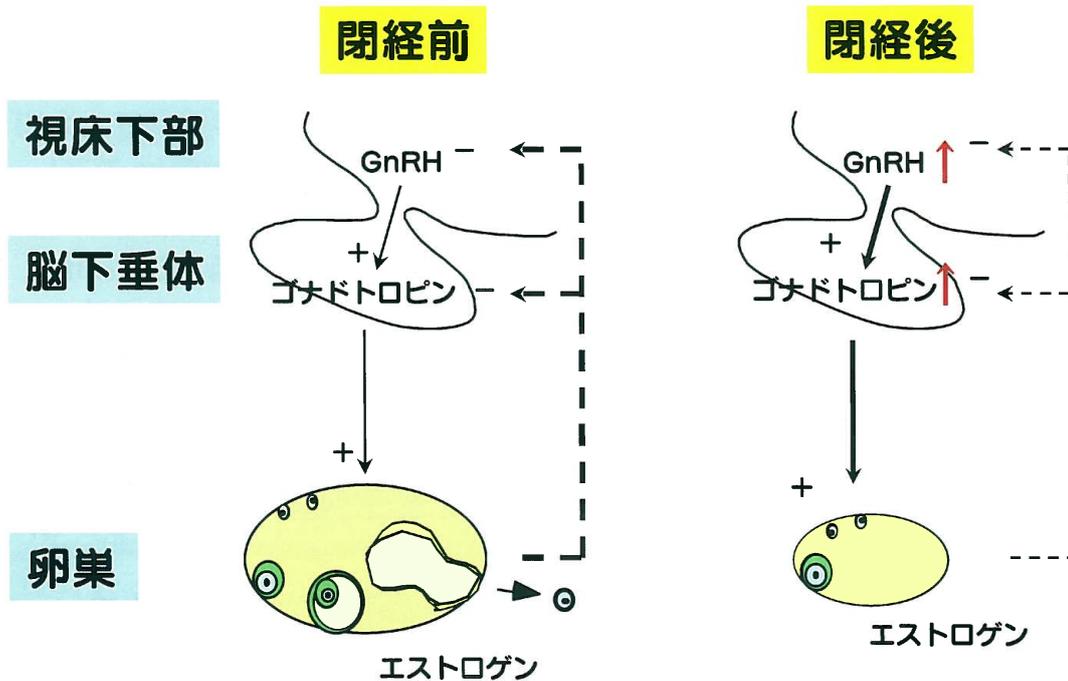
閉経とは、**卵巣機能の終焉**です。

閉経によりエストロゲンの産生が激減すると、その標的組織を有する全身の様々な器官で変化が生じ始めます。

これらが更年期障害と称される症状および**更年期以降に急増する疾患**の一因となってくるわけです。

一方、エストロゲンの減少に伴い下図のように働いている負のフィードバックが減弱するため視床下部-下垂体系の機能亢進が生じます。

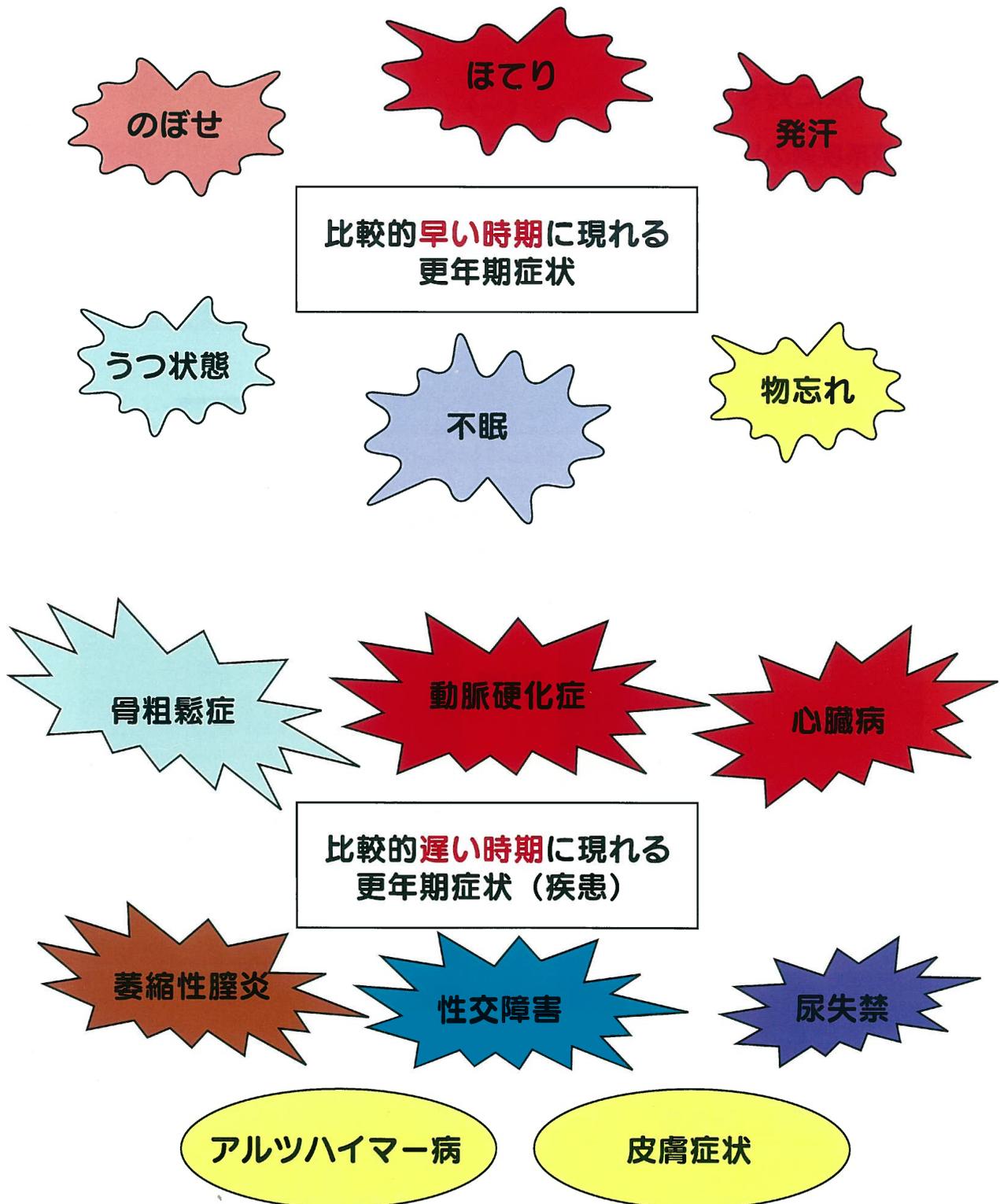
これが、閉経期に見られる**ほてり**や**のぼせ**の原因とも言われています。



実線は視床下部から脳下垂体、卵巣へのホルモン刺激系。  
破線は、卵巣から上位中枢への負のフィードバック。

### 3. 更年期障害とは？

更年期障害には早期に出現する症状とゆっくりと進行して後々発現してくる症状（疾患）があります。

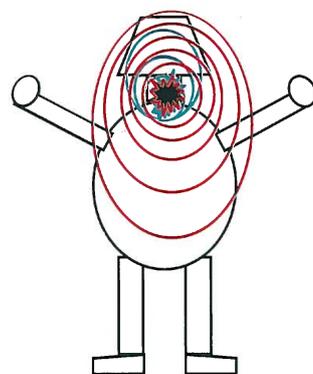


● 比較的早い時期に現れる更年期症状のうち、典型的な症状が血管運動性失調（ほてり、発汗）です。

閉経後の女性、両側卵巣の摘出術を受けた女性の約7割に見られます。さらにそのうち約8割は、1年以上症状が続くと言われています。

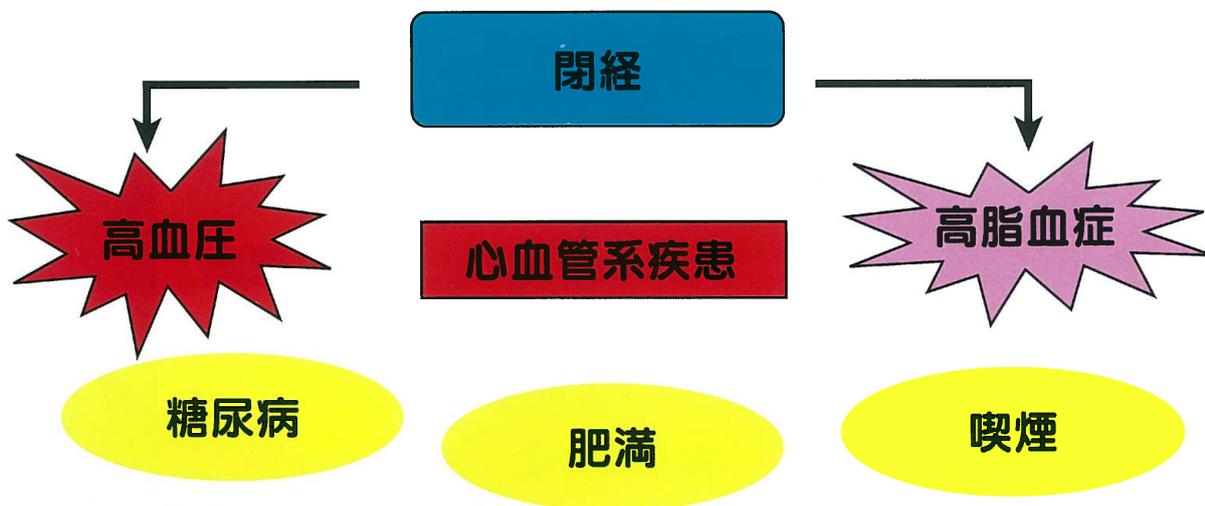
ほてり、発汗は、首すじより始まり全身に広がる全身性型と頭部を中心に広がる上半身型があります。

この症状の改善にはホルモン補充療法が極めて有効です。



● 心血管系に対する影響

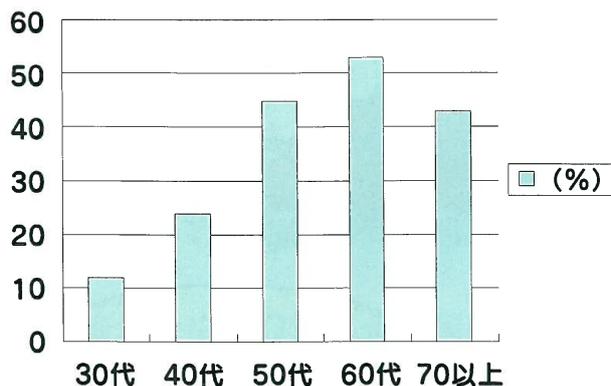
心血管系疾患のリスク因子としては、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙などが挙げられますが、閉経によるエストロゲンの減少は、特に肝における脂質代謝に影響を及ぼし、高脂血症の原因となります。また、エストロゲン減少の直接作用さらには間接的な影響などにより血管壁の硬化を招き高血圧の原因ともなります。



エストロゲン減少による悪影響

コレステロール代謝	
総コレステロール値	↑
LDL コレステロール値	↑
HDL コレステロール値	↓
血管に対する作用	
血管収縮	↑
血管拡張	↓
血小板凝集・粘着能	↑

年代別の高コレステロール血症 (220 mg/dl 以上) を呈する女性の割合

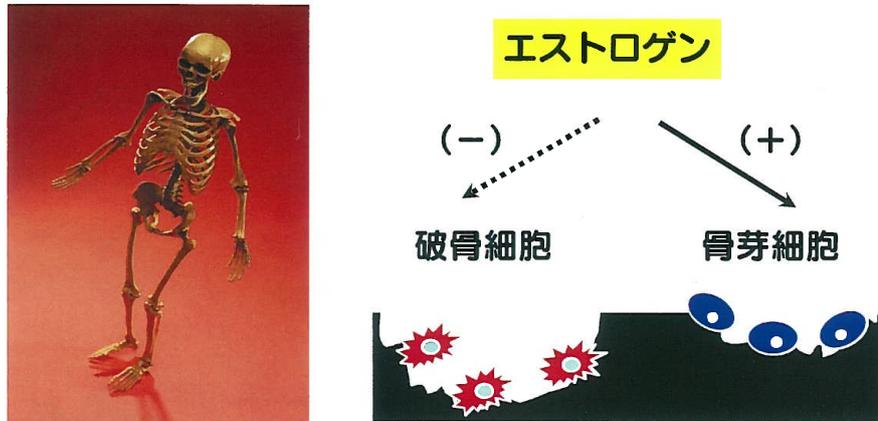


(1990年、厚生省第3次/第4次循環器疾患基礎調査)

## ● 骨粗鬆症

骨は絶えず、再生（吸収と産生）を繰り返しています。

エストロゲンは、破骨細胞による骨吸収を抑制し、骨芽細胞による骨産生を促進します。このため、閉経を境にエストロゲンが減少すると閉経後骨粗鬆症が進行します。



閉経後骨粗鬆症で骨折の危険に晒される箇所としては、以下の3箇所が重要です。特に大腿骨頸部骨折は、寝たきりの原因ともなり注意が必要です。



橈骨遠位端

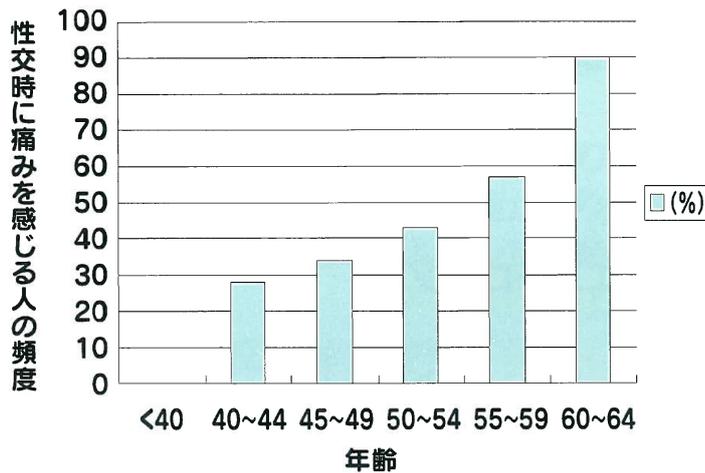


大腿骨頸部



椎体骨

## ● 性交障害、萎縮性膣炎

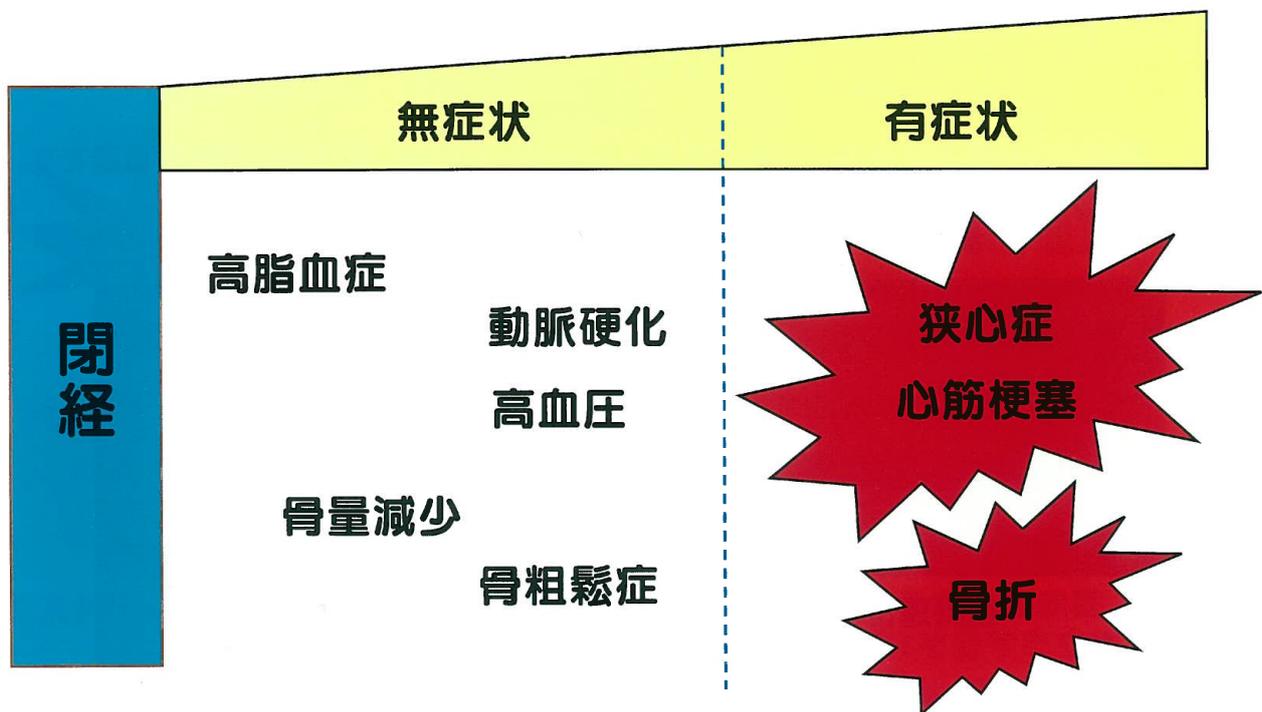


閉経後女性にとってもう一つの悩みの種が**性交痛**です。

これはエストロゲンの枯渇により、**膣上皮が萎縮**することと、**腺分泌の減少**が関与しています。

(治療には**エストロゲン膣剤**が有効です。)

(廣井正彦；中高年婦人の性. ホルモンと臨床 38増刊号 1990)



閉経によって女性の体は、**エストロゲンの恩恵**を失ってしまいます。**心筋梗塞**の発症率も急速に男性の発症率に近づきます。

また、元々骨量の少ない女性は、閉経によって骨塩量喪失の速度が速まり、**骨折**のリスクが増加します。

これらを念頭に置いて、**閉経後の人生を豊かに乗り切る予防策**を講じる必要があります。

## 4. 更年期障害に対する治療 (ホルモン補充療法を中心に)

**ホルモン補充療法 (HRT)** とは、枯渇した**エストロゲン**を補充することが目的です。

しかし、患者さんの状態に合わせた投与薬剤、投与方法、投与期間を考えなければ、デメリットがメリットを大きく上回ってしまうこととなります。

HRTのポイントは**いかに上手くエストロゲンを使うか**にかかっています。

本邦でよく用いられるホルモン剤には  
以下のようなものがあります。

---

エストロゲン 内服剤:結合型エストロゲン (CEE), E1&E2 (®プレマリン, 0.625 mg)

経皮吸収剤:E2 (®エストラダームM, 0.72 mg, エストラーナ, 0.72mg, フェミエスト, 2.17mg, 4.33mg)

経膈剤:E3 (®ホーリン, エストリール, 1 mg)

黄体ホルモン 内服剤:Medroxyprogesterone acetate(MPA) (®プロベラ, ヒスロン2.5 mg)

---

- 最も多く用いられている HRT はプレマリン内服です。
- 経皮吸収剤は、**肝臓に対する負担が少なく、血液凝固系に対する悪影響も無い**ため、今後汎用されるものと思われます。これらは、子宮の無い女性には単独で使用しますが、子宮を有する女性では必ず黄体ホルモン剤の併用が必要です。単独で投与すると**子宮体がんの発症率が5倍**になります。
- 経膈剤は、**泌尿生殖器粘膜の萎縮**による性交障害や帯下の増量には最適の薬剤です。この場合には副作用もほとんどなく単独投与でかまいません。

## 2002年の米国大規模スタディーの結果

- ・ ホルモン補充療法には心血管疾患を予防する効果は無く、**4年以上服用すると乳がんの発生が有意に増加する**
- ・ **子宮体がんや大腸がんの発症率は低下する**
- ・ **骨折の発生も抑えられる**



**HRTを心血管系の疾患の予防として用いるのは適切でない**

## HRTによるリスクとベネフィット

リスク	
心血管系疾患	↑
乳がん	↑
脳卒中	↑
静脈血栓症	↑
ベネフィット	
更年期障害	↓
骨粗鬆症	↓
子宮体がん	↓
大腸がん	↓

この研究にはその解釈を巡って様々な問題点が今なお指摘され、様々な反対意見が報告されています。しかし、この報告を受けて、日本産科婦人科学会からは次のような**勧告**が出されました。

## 日本産科婦人科学会からの勧告

1. 閉経後女性の健康は**生活習慣の是正**が中心に置かれるべきである。これらによって**満足な結果が得られない場合に限って薬物療法**を考慮すべきである。
2. HRTは薬物療法の一つであるが、各々の症例においてその**リスクとベネフィット**を考慮しなければならない。
3. HRTによる更年期障害の**改善効果はあきらか**である。これを行うに際しては、各々のケースにおいてHRTの**禁忌事項**を有していないことを事前に確認し、治療を開始した後も常に**継続の適否**を考慮しなければならない。
4. HRTは**骨粗鬆症の予防・治療に有用**だが、これ以外の治療法もあることを説明しなければならない。
5. 心血管系疾患の予防としてエストロゲン+黄体ホルモンのHRTを行ってはならない。
6. 子宮の無い女性にはエストロゲン単剤を用いるが、**子宮を有する女性では必ず黄体ホルモンを併用**しなければならない。  
この際、**乳癌等のリスク**について十分な説明をしなければならない。

### エストロゲンを使用してはいけない女性

- ・ 乳がん、子宮体がん患者(その既往)
- ・ 血栓症、塞栓症の既往のあるもの
- ・ 心不全、腎不全、肝疾患により体内水分貯留のあるもの
- ・ 肝機能障害の患者

### エストロゲンを使用する時に注意すべき女性

- ・ 子宮筋腫、子宮内膜症患者
- ・ 高血圧患者
- ・ インスリンを必要としている糖尿病患者

更年期障害の治療にはホルモン療法以外にも様々なアプローチがあります。

- ・ 食事療法
- ・ 運動療法
- ・ 漢方療法
- ・ 薬物療法

食事療法、運動療法は、生活習慣病に対して行われる一般的なものと同じです。

漢方薬でよく用いるものとしては、加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、などが代表的です。

その他、抗うつ剤や自律神経調整剤なども用います。

## 5. 男性にも更年期はあるのか？

更年期障害といえば閉経を迎える女性の症状と認識されていましたが、近年、男性の更年期障害も注目され、研究・治療が行われるようになってきました。

- 発症年齢は？ 40歳代以降からはじまると言われています。
- 症状は？ 性欲減退、ED、うつ症状、疲労感、筋肉痛、のぼせ、発汗過多、頭痛、めまい、皮膚掻痒感、頻尿
- 原因は？ 男性ホルモンの減少とストレス
- 治療は？ 男性更年期を専門とする泌尿器科医が主体となって治療を行っています。  
男性ホルモン剤、漢方薬、抗うつ剤、カウンセリング、etc.

## Healthy Life for Brilliant Woman

更年期（閉経）、40 歳代後半から 50 歳代前半に女性の体は大きな変化を迎えます。ホルモン、年齢、環境から生じる変化を無理せずに受け入れ、適切なケアを受けましょう。心血管系、骨、など、定期的な点検を心がけましょう。

輝ける老年期に向けて、  
主役はあなた自身です！

