

# 女性のためのヘルスケア みらい通信

みらいウィメンズクリニック

院長 荏原 弘光

## 女性ホルモンの低下と 女性のライフスタイル

今回は更年期障害とホルモン補充療法について説明させていただきます。

初経開始以降、妊娠、出産、閉経と、女性のライフスタイルは女性ホルモン（エストロゲン）の変化に大きく影響を受けます。女性ホルモンは、初経の頃から分泌が増え始め、20歳代から30歳代に分泌のピークを迎えます。そして40歳を過ぎると徐々に減少が始まり、40歳代中頃から50歳代初めの頃に急激に低下します。この時期がいわゆる更年期といわれる時期に相当します。更年期症状とは、順調に分泌されていた女性ホルモンの分泌が急速に低下してしまうことで、身体自身がその変化に適応できずに引き起こされる、一連の症状のことをいいます。

更年期症状には「身体的症状」と「精神的症状」があります。「身体的症状」は、ほてりやのぼせ、動悸、発汗、肩こり、腰や手足の冷え・関節痛、目の疲れ、耳鳴り、膀胱炎症状など、「精神的症状」は、不眠、イライラ、不安感、抑うつ気分、無気力、めまい、頭痛などです。このように更年期症状は様々な症状が混在して発症する、不定愁訴が

## （第3回）更年期障害とホルモン補充療法 —女性ホルモンの低下が身体と心に及ぼす影響—

特徴的です。また、個人の女性ホルモンの減少の程度や、その人の性格、とりまく社会や文化の影響を受け、症状の程度も人によって大きく差があります。更年期症状をほとんど感じることなく更年期を過ごす人もあれば、いくつかの症状が重なって、日常生活や仕事にまで影響の出る人もいます。

### 更年期障害の治療

更年期障害の治療には、①対症療法、②漢方療法、③ホルモン補充療法があります。対症療法とは、例えば頭痛、肩こり、腰痛などに対してそれらの症状を緩和するための薬剤で治療することを行います。漢方療法は漢方に含まれる生薬の成分で更年期症状を改善させる治療です。更年期症状に効果のある漢方はたくさんあり、軽度の更年期症状であればとても良い効果が得られる場合があります。しかしこれらの治療でも効果が得られない場合や、寝込むほど症状の重い人にはホルモン補充療法が選ばれます。卵巣から分泌されなくなった更年期症状を改善させる治療の事を「ホルモン補充療法」といいます。ホルモン補充療法は、主にエストロゲンという女性ホルモンを補充することで更年期症状を



改善させる治療のことをいいます。治療効果や効果の現れる期間は症状や程度によって様々ですが、ほてり、発汗、冷え、動悸などの自律神経症状は2週間位で比較的早く効果が現れ、不眠、イライラ、抑うつ気分などの精神神経症状の治療効果は個人差があります。

内服薬が一般的ですが、最近では貼付剤や塗布剤もあり、その人のライフスタイルに応じて使い分けることが出来るようになりました。副作用としてはアレルギー症状、吐き気などの消化器症状、肥満の人や喫煙者では血栓症のリスクが高まるため注意が必要です。長期的に使用することで子宮内膜への影響がありますので、子宮のある方は必ずプロゲステロンという女性ホルモンと一緒に使用します。欧米の調査では長期的な使用により乳がんのリスクが少し高まるとも言われていますが、5年程度の期間は続けても問題は無いといわれています。

症状の内容や程度に応じて、使用するホルモン剤、開始する時期や期間を決めていくのが良いでしょう。更年期障害で困っている方は、相談ください。