

足りなくなった女性ホルモンを薬で補う！

HRT（ホルモン補充療法）を知る

更年期の不調改善法の最右翼といえば、HRT。自費診療のイメージが強いのですが、健康保険が適用になる治療法です。

イラスト／平松昭子 図表製作／ピーワークス 構成・文／蓮見則子

「HRTは間違いなく更年期症状の特効薬です。すでにひどい症状があるのにやらないのは損でしょう。なんとなく怖い、と尻込みする患者さんには『1カ月だけ試してみたら？』とすすめています。1

性ホルモンは、世界から後れを取ってしまっています。いまだにHRTを敬遠する女性はいくらもありません。

欧米などではとても一般的ですが、日本ではそれほど普及していないのが実情で、国内では過去に「HRTはがんになるので危険」という行きすぎた報道をされた経緯があり、世界から後れを取ってしまっています。いまだにHRTを敬遠する女性はいくらもありません。

更年期に心身の不調が起きる原因は、女性ホルモン「エストロゲン」の急激な減少です。ホルモンを補って症状を緩和する治療は、そのものズバリ「ホルモン補充療法」、一般的に「HRT（Hormone Replacement Therapyの略）」と呼ばれます。健康保険が適用になるHRTは、飲み薬や貼り薬、塗り薬で女性ホルモンを適量不足方法で、注射をするわけでは

HRTは一番の特効薬！
正しく知っておきたい

根本治療 HRT

カ月なら何のリスクもありませんよ、と。試しに1カ月やってみて、その間にもっとよく調べてみて、続けるかどうか考えましょうね、と説明します」

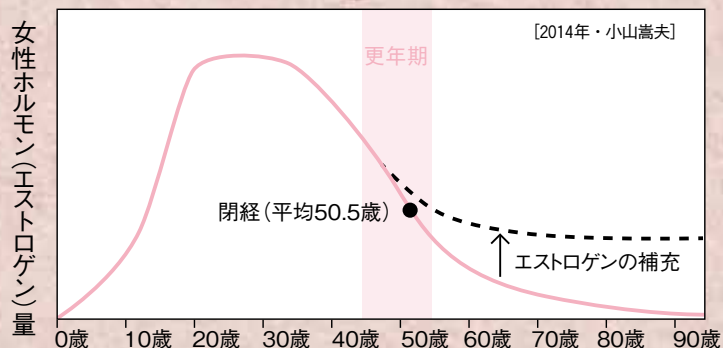
（東館先生）

ただ、HRTはあくまで更年期の不調を改善し、QOL（生活の質）を上げるのが目的。アンチエイジング目的では健康保険適用にはならないので気をつけて。

「何も急に若い頃のホルモン量にするわけではありません。ほんの少し前の状態の量にするだけ。自分の体にかつてあったものを補うものなので、不自然ではないんです。HRTはホルモン不足で出ている症状に対しては効果テキメン。そのうえ、肌には潤いやハリが戻って、髪の毛も増えるしツヤが出る。美容効果を実感する人がほとんど。しかも、頭が働くようになるんです。なので最初は躊躇していた人も、いったん効果を実感すると、やはり続けたいという方が大半ですね」

「何となく若い頃のホルモン量にするわけではありません。ほんの少し前の状態の量にするだけ。自分の体にかつてあったものを補うものなので、不自然ではないんです。HRTはホルモン不足で出ている症状に対しては効果テキメン。そのうえ、肌には潤いやハリが戻って、髪の毛も増えるしツヤが出る。美容効果を実感する人がほとんど。しかも、頭が働くようになるんです。なので最初は躊躇していた人も、いったん効果を実感すると、やはり続けたいという方が大半ですね」

HRTで増やす女性ホルモンの量



閉経の前後で急に減ってしまったエストロゲンを少し補うのがHRT。その症状を抑える必要最低の量をプラスするのが基本です



東館紀子さん
Noriko Higashidate

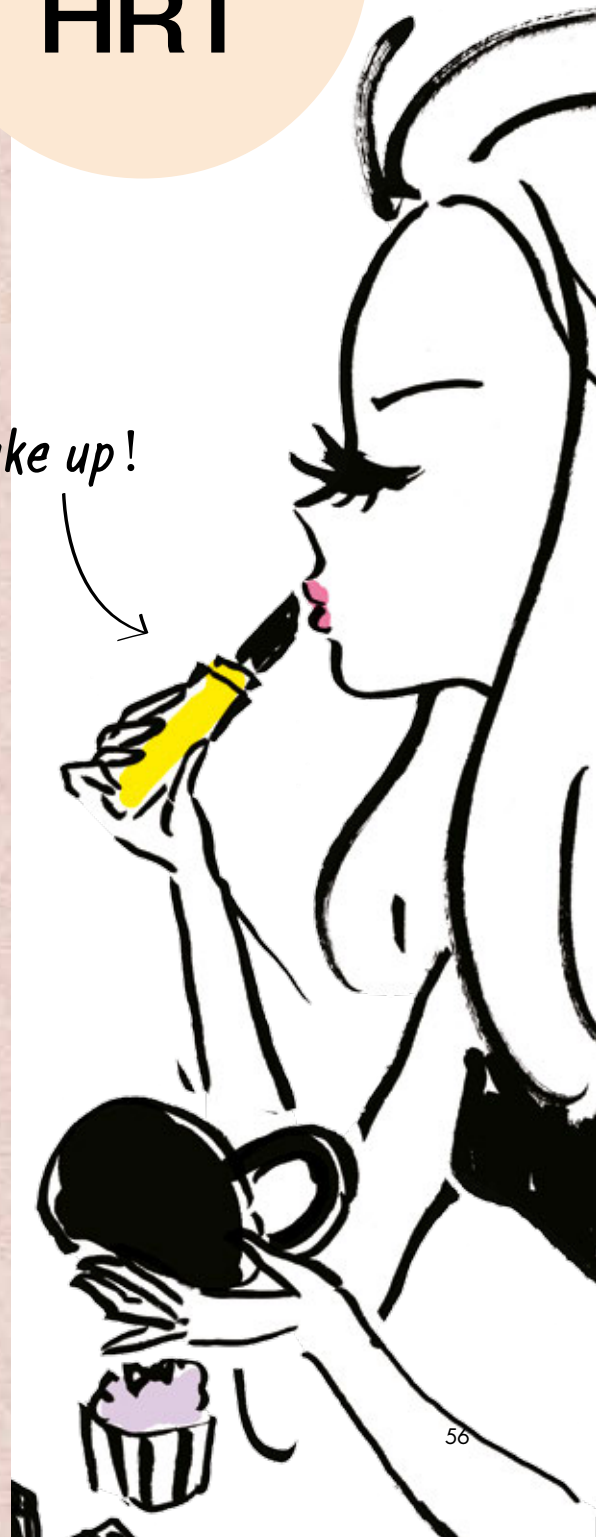
1953年生まれ。1987年から、東京女子医科大学附属成人医学センターの婦人科にて外来を担当。女性医学、更年期医療に積極的に取り組む。25年以上前からHRTを推進して女性の健康寿命を延ばすことを啓蒙し、年間400人以上にHRTを処方。
<http://www.twmu.ac.jp/10G/>



宮沢あゆみさん
Ayumi Miyazawa

ジャーナリストから医師へ転身。都内病院勤務を経て、女性外来「あゆみクリニック」を開業。思春期から更年期までの女性のトータルケアに力を注ぎ、「じっくりお話を聞いて一緒に治療法を探したい」という熱血ドクター。働く女性のために夜間や土曜も診療。
<http://www.ayumiclinic.com>

make up!





in town!

Shoe

更年期世代の女性が 最初に行くべきは婦人科

また、あゆみクリニックの宮沢あゆみ先生はこう話します。

「HRTは誰でもできるわけではありませんが。きちんと検査をし、詳しい説明を受けて処方されるべきもの。血液検査も必要ですし、婦人科検診もしていただくかないと処方できない。メリットはとても多いのですが、デメリットがあることも説明します。例えば長期にわたって使用した場合、乳がんの発症リスクはほんのわずか増えますからね。それがどれくらいかわずかかも説明しますし、怖いと言われたら、それを払拭して差し上げたいので力を込めてお話しします。

HRTは、薬を出したらおしまい、ではないんです。毎月お体の状態を見せていただき、薬の量や投与方法を変えたりしながら続けていきます。もう卒業だと思ったら少しずつお薬を減らして、徐々になくしていくんですよ」

更年期の女性の心と体は繊細。宮沢先生が保険治療でありながら、カウンセリ

ンクに時間をかけるのはそのため。更年期外来に自費診療が少なくないのは、治療がオーダーメイド的で、患者さんと二人三脚で進めるものだからなのです。

「不調が更年期のせいかもしれないと思ったら、まずは婦人科に来ていただきたい。精神症状があると、先に心療内科に行く人がいますが、月経が乱れている状態なら、まずは婦人科へ。心療内科で薬を処方してもらった場合、軽い睡眠薬や安定剤ならまだしも、抗うつ剤の中にはホルモンに影響して、婦人科の治療がしにくくなる薬もあるんです。心療内科は、女性ホルモンを補充しても症状がよくならない場合に、最後に行くべきところなんですよ」(宮沢先生)

手足の関節がこわばるから整形外科、動悸がするから内科、めまいで耳鼻科：など、さまざまな病院や科を転々とし、最後に婦人科に行ったのでは、問題はややこしくなります。女性ホルモンの減少という原因で出ていた症状なら、女性ホルモンを増やすだけで解決したかもしれないのです。HRTは最終手段、と思っている人も似たような結果に陥りがちです。最初に行くべきは婦人科。マイエイジ世代なら肝に銘じておきましょう。

HRTのデメリット

- WHI (Women's Health Initiative) と呼ばれる米国の研究によると、長期間続けると乳がんリスクがわずかに上がる(その後、国際閉経学会などの専門機関が再解析を行った結果、5年以内のHRTでは乳がんのリスクはない、7年も明らかなるリスクはみられない、との報告も)。
- まれにむくみなどの副作用の出る人がいる。

HRTのメリット

- 更年期のさまざまな不調を軽減(ホットフラッシュ、のぼせ、多汗、動悸、めまい、頭痛、腔炎や性交痛、睡眠障害、関節痛、疲労感、イライラ・うつなどの精神症状)。
- 骨量の増加を促して、骨粗しょう症を予防。
- 脂質代謝を改善し、動脈硬化を予防。
- 肌・髪の毛の潤いやハリを保つ。
- 定期的に検査を受けるため、乳がんなどの病気を早期発見できる。

ドクターショッピングって何?

まるでたくさんの買い物をするように、いくつもの病院や科を受診することを「ドクターショッピング」と呼びます。特に、更年期女性はその傾向に。納得のいく診察や治療してくれるドクターを探すのは大事なことですが、行く先々で同じ検査が重なってしまったり、いろいろな薬を処方されたりすることは、時間とお金のムダになるだけでなく、よい結果にならないことが多いもの。更年期の体には何が起きているかをよく考えて。まずは、更年期に理解のある婦人科のドクターに相談することをおすすめします。



根本治療
HRT

足りなくなった女性ホルモンを薬で補う！
HRT(ホルモン補充療法)を知る

初診～HRTを受けるまでの流れ

HRTを受けることは
本当の意味で健康になること

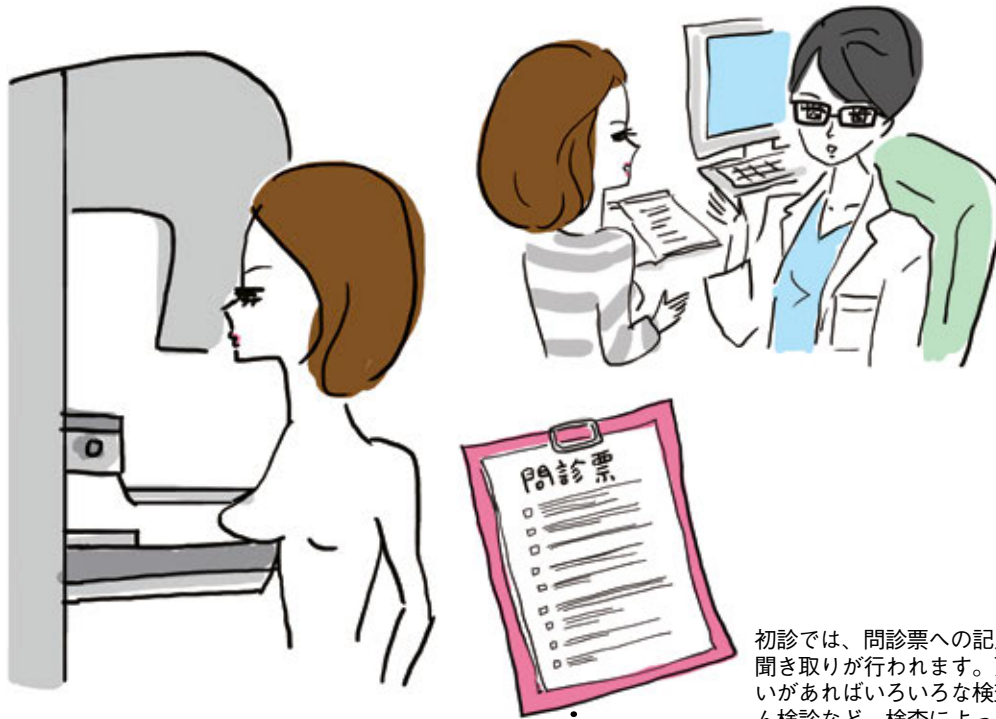
治療を切望しても、その場ですぐに処方してもらえないわけではないのがHRT(ホルモン補充療法)。がんなどはもちろん、病気が潜んでいることを知らずに始めたら、それを促進する危険性もあるからです。「たまに、いきなり『ホルモン治療受けたいんですけど』という患者さんがいますが、『その治療が必要かどうか、可能な状態かどうかしっかり診させていただき、医師が必要だと判断したら出します。それでよろしいですか?』と聞きます。『いや、お薬だけ出してほしいんです』とか『検査は嫌です』と言われたら丁寧に断ります。医師としての責任ですよ」(宮沢先生)
事前検査は多岐にわたることが多く、治療中も年に1度の検診が必要。それも更年期の健康維持のため、毎年忘れずに検査を受けられてラッキーだと思いませんか。

必要に応じた検査

HRTを受けられる状態かどうかは、さまざまな検査によって判断されます。検査設備が整った施設でも、すべての結果をその日に聞くことは難しく、当日に処方されることはないと思っておく。一般的に実施される検査は次ページ右下を参考に

医療機関・クリニックへ予約

受診・問診



HRTを希望する場合は、実施しているかどうかを事前に確認。保険適用か自費診療なのかも確認しましょう。ただし、自分が治療を受けられるかどうかは診察や検査次第。事前にはわからないので注意して

初診では、問診票への記入や医師による聞き取りが行われます。更年期症状の疑いがあればいろいろな検査を実施。乳がん検診など、検査によっては他の医療機関を紹介されることも

初診までに整理しておくこと

- 気になる症状の情報(いつからどのように)。
- 月経の周期や月経期間(最終月経の開始日も)。
- これまでかかった病気。
- 家族の病歴。
- 現在飲んでいる薬。
- 直近の健康診断や人間ドックの検査結果。

HRTを実施しているかどうかの目安

- HRTに詳しい医師がいる。
- 「更年期外来」を掲げている。
- 日本女性医学学会や更年期医療関連団体の認定医リストに掲載されている。
- カウンセリングに時間を割いてくれる。
- 外来患者に更年期世代の女性が多い。
- HPなどで更年期について詳しく語られている。

HRT (ホルモン補充療法) の投与方法の例

エストロゲン プロゲステロン (黄体ホルモン) エストロゲン & プロゲステロン (黄体ホルモン)

エストロゲン 単独使用	①連続的使用	連続				
	②周期的使用	21~25日間	5~7日間 休業	21~25日間	5~7日間 休業	21~25日間
エストロゲン プロゲステロン (黄体ホルモン) 併用	③周期的使用	21~25日間 10~12日間	5~7日間 休業	21~25日間 10~12日間	5~7日間 休業	21~25日間 10~12日間
	④連続的+ 周期的使用	連続				12~14日間
	⑤連続的使用	連続				連続
	⑥連続的使用	連続				連続

- ①②手術により子宮を摘出している場合は、子宮がんのリスクがないため、エストロゲン剤を単独で使用。お試しで1~2カ月間使用する場合も単独で使われます。
- ③④本来のホルモン分泌に近い投与方法。最初にエストロゲン剤を単独で使い、月の後半にプロゲステロン剤を併用。月経様の出血が定期的にかかるため、閉経前~閉経直後の人向き。
- ⑤⑥エストロゲン剤とプロゲステロン剤を連続して併用。最初是不定期に出血があるものの、徐々に出血もなくなるため、閉経して時間のたった女性向き。エストロゲンとプロゲステロンが一緒に入った配合剤(⑥)もあります。

日本産科婦人科学会・日本女性医学学会「ホルモン補充療法ガイドライン」2012年度版より

HRTが受けられない人も!

下記に当てはまる場合はHRTを受けられません。この他、子宮内膜症、子宮筋腫なども注意が必要。医師と相談して。

- 乳がん・子宮体がんにかかったことがある、疑いがある、治療中の人。
- 何らかのがんの治療中の人。
- 血栓症・塞栓症になったことがある人。
- 心臓病や脳卒中と診断されている人。
- 原因不明の不正出血がある人。
- 重度の肝臓疾患がある人。など

定期的に受診

HRTを始めてから1カ月後に再受診し、症状が改善しているか、マイナートラブルがないかなどをチェック。その後も1~3カ月ごとに(医師によって違います)、定期的に受診。年1回は、初回と同じ婦人科検診や血液検査などを実施するのが、HRT継続の基本です



HRTにかかるお金

健康保険が適用された場合、HRTの薬代は、診察料などを含めると1カ月あたり平均2,000円前後。ただ、年に1度の検診料などは別になります(料金は医療機関によってさまざま)。年齢的には乳がん検診や子宮がん検診は毎年受けたいものなので、健康診断や婦人科ドックと同じと考えて。

59

投与方法と薬剤選び

HRTではエストロゲン剤のほか、プロゲステロン剤も併用されます。エストロゲンだけを投与すると、場合によっては子宮からの出血や子宮体がんの発生リスクが高まるためです。投与方法や使う薬剤のタイプもよく説明を受け、しっかり理解したうえで、医師と相談して決定しましょう

●貼り薬(パッチ)

皮膚吸収されるので、飲み薬に比べて肝臓に負担をかけず、中性脂肪や血栓にも影響しないなどの長所がある反面、使用量の調節が難しく、敏感肌の人にはかぶれやすいのが短所

●塗り薬(ジェルなど)

パッチ同様の長所に加え、量の調節がしやすいのは塗り薬だけのメリット。現在はエストロゲン剤のみ。塗ったあと、乾くまで待つのが面倒くさいなどという声もあり

●飲み薬

薬の増量や減量が簡単なのが長所。胃腸や肝臓の機能が低下している人には不向き



↓保険対象のHRTは、更年期症状の治療が目的。血液検査で「ホルモン値」が更年期治療に該当するかを調べて、HRTをすべきかどうかの判断材料に。おもに卵巣から分泌されるエストロゲン(E2)や脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモン(FSH)の値が指標となります。

血液検査でわかる更年期の目安

※下記のE2、FSHの数値はあくまで目安です。医師や医療機関によって異なります。

E2
(エストロゲン/ エストラジオール)
が低値

30pg/ml 以下
=女性ホルモンが
あまり分泌されていない

FSH
(卵胞刺激ホルモン)
が高値

35mIU/ml 以上
=女性ホルモンを
出せという指令が
多くなっている

更年期



おもな事前検査の内容

- 子宮・卵巣検査/子宮体がん、子宮頸がん、卵巣がん、子宮筋腫、子宮内膜症など(内診、細胞診、超音波検査)。
- 乳がん検診(マンモグラフィ、超音波検査、触診)。
- ホルモン値(女性ホルモン、甲状腺ホルモン)。
- コレステロール値、中性脂肪、肝機能、貧血、血糖値。
- その他、血圧、骨密度など。



根本治療
HRT

もっと知りたい HRTのこと

relax...



Q5 体に変調は起こらないの？

使用する薬によっても違いますが、最初は乳房や下腹部が張ったり、むくみや不規則な出血など、マイナートラブルが出る人もいます。続けるうちに体が慣れて、消える症状がほとんどです。消えるのを待つのも嫌だという人は、医師と相談のうえ、薬の用法や量を調節して改善してもらいましょう。

Q6 美容目的ではいけないの？

HRTが普及している海外では、HRTは「若返りの薬」などといわれることもあります。現に若く見えるようになる人は多いもの。日本では健康保険制度が病気の治療に限定されているので、保険内で美容を目的にHRTを行うことはできません。アンチエイジングクリニックなどで、美容を目的とする場合は自費診療扱いに。

Q7 月経が復活してしまうの？

すでに閉経して月経を再び起こしたくない人に、わざわざ月経を復活させるようなことはありません。出血をしない程度に不快症状だけ取るような微妙なさじ加減は、医師の力量だといわれます。薬の量や投薬方法に納得がいかなければ、よく相談を。体に感じるメリットは大きく、違和感は少ないという状態が理想です。

Q8 どれくらい続けるのがいいの？

体が女性ホルモンの少ない状態に慣れると症状も落ち着くので、そのタイミングで徐々にやめるのが理想。短ければ数カ月。医師と相談して10年近く続ける場合もあります。副作用を考慮して「使用期間は5年までと決まっている」と告げる医師もいますが、実際は決められているわけではありません。医師とよく話し合いを。

Q1 がんのリスク、本当は？

エストロゲンだけの補充では子宮体がんのリスクが上がるため、プロゲステロン（黄体ホルモン）を併用することで安心してHRTを受けられます。子宮を摘出した人がエストロゲン単体の補充でもよいのはそのため。また、試しに1～2カ月受けてみる場合もエストロゲン単体で心配ありません。乳がんのリスクに関しては、P57の説明を参照。

Q2 いつ開始するものなの？

更年期のつらい症状があり、ホルモン値が減少しているのであれば、閉経前から始めてもまったく問題ありません。閉経後、だいぶたってから始めるよりメリットが高いといわれます。閉経後何年もたってから開始した場合、飲み薬で血栓症や脳梗塞のリスクがやや上がる一方、貼り薬では上がらないという報告が多くあります。

Q3 どれくらいで効果が表れるの？

薬の種類や投薬法、出ている症状にも個人差があるため、一概には言えません。投薬を始めて1～2週間でピタッと症状が治まる人もいれば、数カ月かかる人もいます。また、いくつもの症状を抱えている人は、すぐによくなる症状と、後までクリアにならない症状があることも。慌てず効果を楽しみに待ちましょう。

Q4 HRTが効かなかった場合は？

「HRTで症状が改善された」というのは、症状の出ている原因が女性ホルモン不足だったために、補充されて効き目があったということ。ホルモンを補充したのに効かなかったということは、症状の原因が他にもあるということが考えられます。薬の量や投薬法などを含めて、主治医とよく相談して方針を決めるのが賢明です。