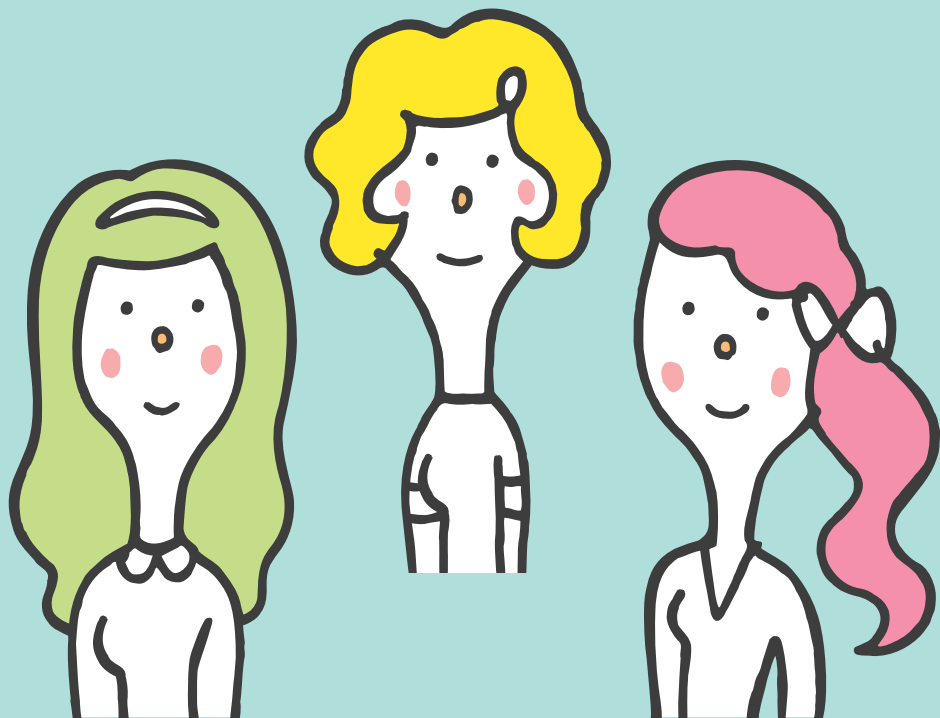


月経に不調がある方は、ぜひ手にとってみてください！

女性ホルモン お役立ちメモ





Dr.からのメッセージ

女性ホルモンを正しく知って、
もっともっと輝こう

女性らしさをコントロールしているもの、それは卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)です。女性の一生は、エストロゲンに左右されていると言っても過言ではありません。女性は思春期になると体内のエストロゲン分泌量が増え、それに伴って初潮を迎え女性らしい体つきへと変化していきます。そして、続く性成熟期では、エストロゲンが女性の健康と魅力を内側から支え続けるのです。

女性ホルモンは、その優しげなイメージと反対に、男性ホルモンと比べても強いホルモンです。そのため、ほんの少し分泌量が変化するだけで、体は大きな影響を受けてしまい、健康を損なうことにもなりかねません。さらに、若い時のエストロゲンの不足は、50代を過ぎてからの健康に大きな影を落とすことになります。

仕事、出産、子育て、恋愛…パワフルな女子力が求められる20代から40代の皆さん、ぜひ女性ホルモンについて正しい知識を持って、より生き生きとした生活をお送りください。

監修

石塚 文平 先生

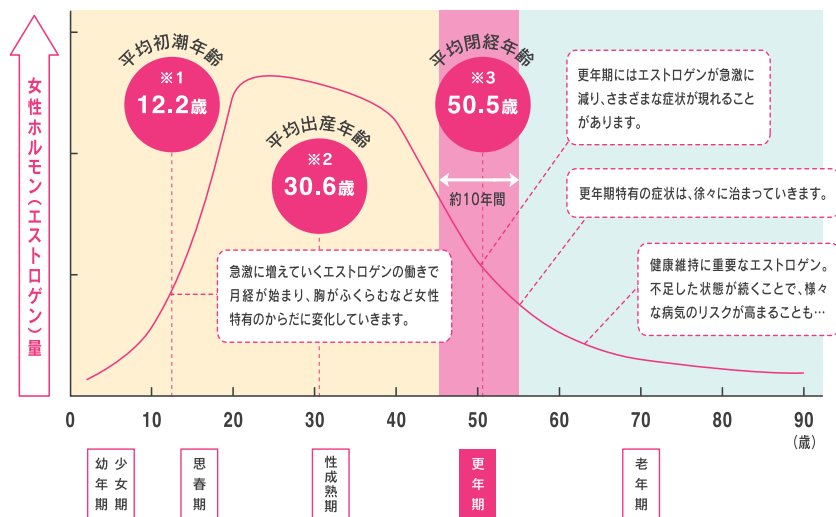
聖マリアンナ医科大学産婦人科学名誉教授
ローズレディースクリニック院長





女性ホルモンってなに？

女性ホルモンには、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)があります。女性らしい体を作るエストロゲンは、生殖機能ばかりでなく、血管や血液、骨や皮膚、筋肉、脳など全身の働きにも深く関わっています。プロゲステロンは、妊娠が継続するように作用するホルモンで、エストロゲンとともに月経周期を司っています。エストロゲンの分泌量は、年齢によって変化して、女性の体をコントロールしています。



出典：

※1 日本産科婦人科学会：日産婦誌 1997;49:367-377

※2 内閣府ホームページ：第1章 少子化をめぐる現状 平成28年版 少子化対策白書概要版(PDF形式) p7

[<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2016/28pdfgaiyoh/28gaiyoh.html> (参照2016-7-04)]

※3 日本産科婦人科学会：日産婦誌 1995;47:449-451

若くてもエストロゲンが減ってることも…

無理な
ダイエットは
禁物ね



20代、30代でもっとも多いはずのエストロゲン。ところが、年齢不相応にエストロゲンの量が減っている若い女性もみられます。エストロゲンの減少は一時的な自律神経失調症である更年期症状(ホットフラッシュ、冷え、イライラ等)を引き起こします。長期的には、i) 骨量の低下→骨折率の上昇 ※₁ ii) コレステロールの上昇→心筋梗塞発症率上昇 ※₂ iii) アルツハイマー症を含む認知症の発症率上昇 ※₃ iv) 皮膚コラーゲン量の低下 ※₄ が起こる可能性があります。

出典：※₁ Lana MB, et al. What is really responsible for bone loss in spontaneous premature ovarian failure? A new enigma. *Gynecol Endocrinol* 2010;26: 755-759. ※₂ Rocca WA, et al. Survival patterns after oophorectomy in premenopausal women: a population-based cohort study. *Lancet Oncol* 2006;7: 821-828. ※₃ Bove R, et al. Age at surgical menopause influences cognitive decline and Alzheimer pathology in older women. *Neurology* 2014;82: 222-229. ※₄ Hall G, et al. Estrogen and skin: the effects of estrogen, menopause, and hormone replacement therapy on the skin. *J Am Acad Dermatol* 2005;53:555-568.

エストロゲンの減少と関係の深い症状や病気

エストロゲンの減少を来す状態として①生理的状态である加齢による卵巣機能低下の他、②早発卵巣不全、③運動性無月経、④体重減少性無月経、⑤先天性卵巣機能不全(ターナー症候群等)があります。

これらが思い当たる場合、できるだけ早く専門医にご相談ください。

① 加齢による卵巣機能低下

40歳代より卵巣機能(排卵の頻度等)は、急速に減少します。

45歳までには5%の方が閉経します※。月経が3ヵ月以上無い、又は9Pのチェックリストが要注意の方はエストロゲンの不足が疑われます。

出典：※ 日本産科婦人科学会：日産婦誌1995：47：449-451

2 早発卵巢不全

かつてはこの診断がつくと絶対不妊と言われ、妊娠が不可能と考えられていました。現在は専門的治療により、ある程度の方は妊娠されます。無月経になりますので放置しますと骨量の低下やコレステロールの上昇のような健康上の問題がおこります。

3 運動性無月経

競技スポーツのような激しい運動をすると多くの選手が無月経となります。一般的に軽度の無月経は短期間で月経周期が戻るのですが、3ヵ月以上の無月経が続く場合は婦人科受診をおすすめします。

4 体重減少性無月経

無理なダイエットなどで極端に体重が減少するとかなり治りにくい無月経となります。この場合、心理的な要因等も関係する拒食症、神経性食思不振症という病名がつくことがあるので注意しなければなりません。

5 先天性卵巢機能不全

ターナー症候群のような染色体異常、遺伝異常により、主に原発性無月経(はじめから初潮が来ない)となります。15歳まで初潮のない場合は婦人科にご相談ください。稀に正常で体質的に初潮の来るのが遅い方がいらっしゃいます。

医師と相談して治療法を決めましょう

検査の結果、エストロゲンの分泌量が減少していた場合の治療方法としては、ホルモン補充療法(HRT)があります。保険も適用されます。

20代、30代のうちのエストロゲンの減少は5Pのような深刻な病気に結びつきやすいので、なるべく早く女性ホルモンを補って、適切な量に戻すことが大切です。

早めに補うのがポイントね



* ホルモン補充療法(HRT)

不足しているエストロゲンを外から補うことにより、年齢相応の状態に戻そうというのがホルモン補充療法(HRT)です。女性ホルモン減少という根本原因に働きかけるため、変化は顕著に現れます。通常HRTは、エストロゲンにプロゲステロン(黄体ホルモン)も併用して、一人一人に合わせて投与方法を調節し、自然な月経周期へと近づけていきます。(子宮のない方にはエストロゲンのみ単独投与します)またHRT以外にも、漢方療法、運動療法、食事療法等がありますので、ご自分に合った治療法を医師とよく相談して決めましょう。

HRTの投与方法

	1カ月目	2カ月目
エストロゲン・プロゲステロン 周期的投与方法 (比較的若い閉経女性むけ)	21~25日間 エストロゲン プロゲステロン 10~12日間	21~25日間 エストロゲン プロゲステロン 10~12日間
エストロゲン連続・プロゲステロン 周期的投与方法 (比較的若い閉経女性むけ)	エストロゲン プロゲステロン 12~14日間	エストロゲン プロゲステロン 12~14日間
エストロゲン・プロゲステロン 連続投与方法 (比較的高齢の人・出血を好まない人むけ)	エストロゲン プロゲステロン	エストロゲン プロゲステロン
エストロゲン単独投与方法 (子宮のない人むけ) (短期間実施の場合<3~6カ月>)	21~25日間 エストロゲン	21~25日間 エストロゲン

ホルモン補充療法 (HRT) の お薬は3タイプ

HRTで用いられる女性ホルモン剤には飲み薬と貼り薬、塗り薬があります。飲み薬は服用が簡便です。貼り薬、塗り薬は成分が胃腸や肝臓を経由せず、皮膚から直接血液中に吸収されるため、胃腸や肝臓に負担が少なく、同時に中性脂肪を上げないと言われています。ただし、若年期のHRTに使用できる薬剤は限られていますので、医師とよく相談してください。

錠剤 (飲むお薬)

- 錠剤を毎日服用するので、服用日数の確認が簡単です。
- 胃腸から吸収され、肝臓を通して血液中に入ります。



貼付剤 (貼るお薬)

- 小さなパッチ状のお薬を下腹部または臀部に貼ります。
- お薬は、数日に1回貼り替えます。
- 成分が皮膚から直接吸収され血液中に入ります。
- 胃腸や肝臓への影響が少ないとされています。
- かゆみ、かぶれなどの皮膚症状が出る場合があります。



塗布剤 (塗るお薬)

- ジェル状のお薬を大腿部、下腹部もしくは手首から肩に毎日塗ります。
- 成分が皮膚から直接吸収され血液中に入ります。
- 胃腸や肝臓への影響が少ないとされています。
- かゆみ、かぶれなどの皮膚症状が出る場合があります。



ホルモン補充療法 (HRT) 以外の 治療法について

HRTは、エストロゲン欠乏の根本治療を目的とした治療法ですが、HRTが医学的または個人的理由で出来ない方には、漢方薬や抗うつ・抗不安薬を使うこともあります。また、症状によりこれらの薬をHRTと併用する場合があります。

* 漢方薬による治療

東洋医学から生まれた漢方は、症状の改善によいとわれています。HRTが使用できない場合や、様々な更年期障害の訴えを持つ場合には、まず試みられる方法です。一部、健康保険の適用がない薬もありますので、医師にご確認ください。

* 抗うつ薬・抗不安薬などによる治療

うつや不安などの精神神経症状が主たる症状の場合や、HRTが無効な場合には抗うつ薬や抗不安薬が使用されます。他にも、周囲の人や、専門のカウンセラーによるカウンセリングも効果的と言われています。治療を進めながら、人に話をしっかり聞いてもらうことで、からだと心のストレスを取り除いてあげましょう。

この様な薬物療法以外に、サプリメントによる治療や、運動療法、食事改善、ストレス解消、禁煙など様々な対応策がありますので、ご自分にあった治療法を医師とよく相談して決めましょう。

「あ、あるある…」それは、体からのメッセージかも!?

下記のあてはまる項目に✓を入れましょう

チェック 1

月経周期が不規則になるときがある Yes No

チェック 2

簡略更年期指数 (SMI) を改変

- | | | | |
|----|-----------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 顔がほてる | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 2 | 汗をかきやすい | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 3 | 腰や手足が冷えやすい | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 4 | 息切れ、動悸がする | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 5 | 寝つきが悪い、眠りが浅い | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 6 | 怒りやすく、イライラする | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 7 | くよくよしたり、憂うつになる | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 8 | 頭痛、めまい、吐き気がよくある | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 9 | 疲れやすい | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 10 | 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |

チェック2のトータルの✓数を入れましょう → 合計 Yes No

! 要注意!

チェック1が Yes & チェック2の Yesが5つ以上

エストロゲンの量が減るとさまざまな体調不良を感じます。

チェック2は、本来、更年期の症状を調べるものですが、あなたが20代30代でも月経周期が不規則になり、かつYesが5つ以上だったら、エストロゲン量が変化しているかもしれませんので注意しましょう。

私も
あるかも…



ちょっとでも不安があったら 医師に相談してみよう

9Pのチェックリストで要注意だった方は、深刻な病気が隠れているかもしれません。少しでも思い当たることがあったら、早目に、エストロゲン量を調べてみることをお勧めします。気軽に一度、婦人科を受診してみましよう。

診療の流れ

1. 問診

現在のカラダの状態やこれまでの病歴などについて先生が質問します

主な質問 項目

- 月経の周期や期間、状態
- これまでかかった病気
- 現在飲んでいる薬
- 生活習慣

2. 検査

血液検査の他、身長、体重
血圧測定なども行います

医師に相談するときは

- 基礎体温と一緒に体調や心の変化を記録しておく
- 質問や相談は、書き出しておくとうれしい
- 医師に話にくい場合は、看護師に話してみる

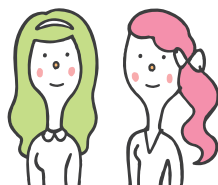
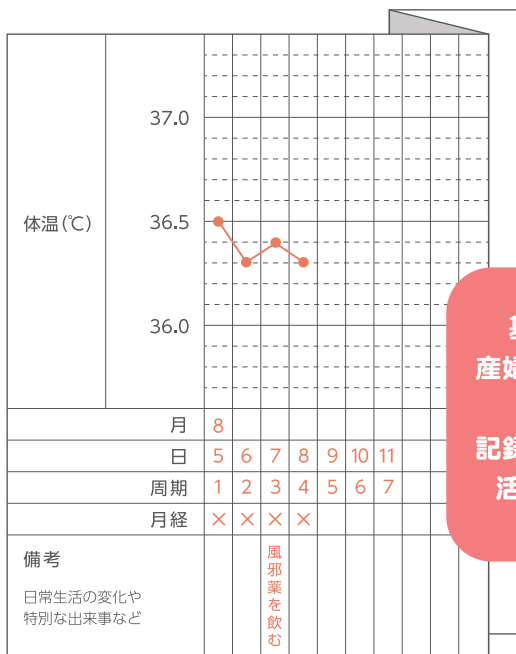
受診時にも役立つ 基礎体温の上手なつけ方



基礎体温を記録する時に日々の心身の変化もメモしておくのと、診察時ばかりでなく、自分の体と向き合う上でも役立ちます。

- 1 月経が始まった日を1として周期を数えましょう。
- 2 体温に合わせて心身の変化も記録しておきましょう。

気になることは
メモして
おきましょう！



基礎体温表は、
産婦人科(婦人科)で
もらえます。
記録して体調管理に
活用しましょう。



※ローズレディースクリニック使用分から改変

更年期をいきいき過ごすための情報サイト

エンジョイエイジング®

くわしくは

<https://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>



相談できる病医院の
検索もできます。

