

# 当センターにおける更年期医療

## 【更年期障害とは】

更年期障害は閉経の前後 10 年間（更年期）に生じるさまざまな体調変化（更年期症状）のうち、日常生活に支障をきたすものと定義されています。日本人女性の閉経年齢は平均 50.5 歳であり、45-55 歳頃に発症する事が多いとされています。

更年期障害の原因は、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が卵巣機能の低下により 40 歳代から大きくゆらぎながら低下していくことです。このエストロゲン量のゆらぎによりホルモンのバランスが乱れ、さまざまな症状が引き起こされます。ホルモンバランスだけでなく、社会環境や心理的な要因も関係しています。

### 更年期障害の症状



更年期障害の症状は、のぼせやほてり、発汗などのホットフラッシュが代表的ですが、動悸や頭痛、めまい、倦怠感、肩こり、関節痛などの身体的な症状、また、気分の落ち込みや意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠などの精神的な症状も引き起こします。

上記の症状以外にもさまざまな症状を引き起こす可能性があるため、更年期障害だと思っても別の病気が隠れている可能性があります。例えば甲状腺疾患、うつ病などの精神疾患、脳や心臓の病気、リウマチなどの自己免疫疾患、耳鼻科や整形外科疾患の可能性もあり、ご自身の症状が更年期障害なのかを見極めることが大切です。

## 【更年期障害の治療法】

### 更年期障害の薬物療法

#### ホルモン補充療法

女性ホルモンを体内に補充し症状を改善する



#### 向精神薬

うつや不安などの精神的な症状を改善する



#### 漢方療法

適切な生薬を選び全身状態を改善する治療



#### その他

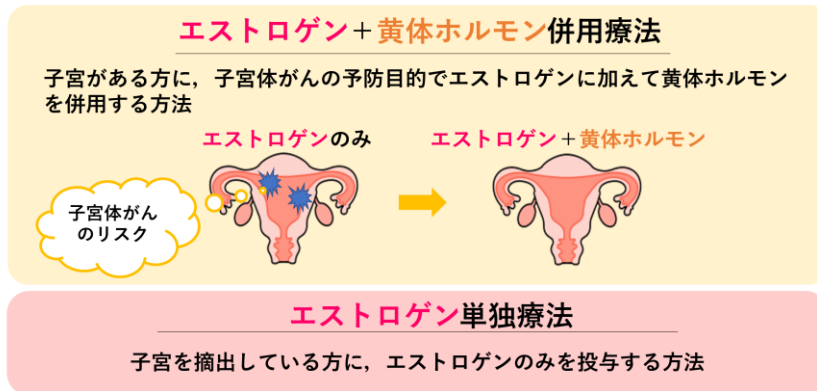
プラセンタ療法や自律神経調整薬、サプリメント



## 1. ホルモン補充療法 (HRT)

更年期に低下した女性ホルモンであるエストロゲンを補充し、更年期症状を根本的に改善する最も効果のある治療法です。しかし副作用の観点から投薬が難しい患者様もいらっしゃるので、問診や検査を行ったうえで処方を検討します。通常、子宮がある方には子宮体がんを予防する目的でエストロゲンと黄体ホルモンを併用します。子宮を摘出された方にはエストロゲンのみを処方します。

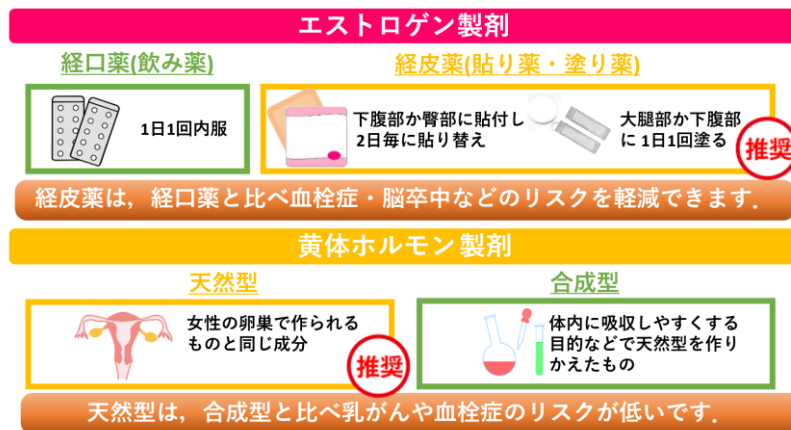
### ホルモン補充療法 (HRT) の投与方法



エストロゲン製剤は飲み薬である経口薬以外に、貼り薬や塗り薬などの経皮薬があります。経皮薬はホルモン補充療法による血栓症のリスクを軽減できるメリットがあり、基本的には経皮薬をお勧めしています。

黄体ホルモン製剤は女性の卵巣で作られる成分と同じ天然型と、体内に吸収しやすくする目的で作られた合成型があります。天然型黄体ホルモンは合成型と比べ乳がんや血栓症のリスクが低いと報告されており、当センターでは天然型黄体ホルモン製剤をお勧めしています。

### ホルモン補充療法 (HRT) の種類



当センターで処方可能なエストロゲン製剤 (抜粋) :

プレマリン錠(内服), エストラナテープ(貼付剤), デイビゲル(塗布剤), エストリール腔剤(腔用剤)など




当センターで処方可能な黄体ホルモン製剤 (抜粋) :

エフメノカプセル(天然型), プロベラ錠(合成型)など

## 2. 漢方療法

漢方にはさまざまな生薬が配合されています。漢方療法は種類が豊富で副作用が少なく、ホルモン補充ができない方や避けたい方にも投薬可能です。「婦人科三大漢方」と呼ばれる当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心に、症状や体質に合わせて処方を検討します。更年期で乱れた身体のバランスを整える効果が期待されます。

### 更年期障害によく処方する漢方

トウキョクシャクヤクサン 当帰芍薬散	カミジュウヨウサン 加味逍遙散	ケイジツクリョウサン 桂枝茯苓丸
・めまい ・手足の冷え ・脱力感 ・疲れやすい	・不眠 ・イライラ ・のぼせ ・精神不安定	・上半身のぼせ ・下半身の冷え ・肩こり・頭痛 ・めまい
 <p>更年期障害 (頭暈、頭痛、 めまい、 肩こり等)、 倦怠感</p>	 <p>更年期 障害</p>	 <p>更年期障害 (頭痛、めまい、 のぼせ、肩こり等)</p>

イラスト提供：株式会社ツムラ

当センターで処方可能な漢方薬（抜粋）：当帰芍薬散，加味逍遙散，桂枝茯苓丸，温経湯など

## 3. 向精神薬

気分の落ち込みや意欲の低下，不眠，イライラなどの精神症状には，抗うつ薬や抗不安薬，睡眠薬などの向精神薬の効果も期待されます。重度のうつ病が隠れていることもあり，症状が重い方は精神科へ相談も考慮する必要があります。

当センターで処方可能な製剤（抜粋）：パキシル錠，サインバルタ錠，ベルソムラ錠，ロゼレム錠など

## 4. その他

### ● サプリメント（エクオール）

大豆イソフラボンから腸内で産生されるエクオールには，女性ホルモンであるエストロゲンのような作用があります。しかしながら，エクオールを産生するための腸内細菌を持っている女性は日本では5割程度であり，約半数の方が大豆イソフラボンを摂取してもエクオールを作ることができません。一方，エクオールを産生することができる方でも，エクオールは体内に蓄積されないため大豆製品を食べ続ける必要があります。不足したエクオールをサプリメントとして摂取することで，ホットフラッシュや肩こりの改善，美肌効果，骨密度低下の抑制作用などが報告されています。ホルモン補充療法が行えない方も内服可能です。サプリメントであり薬局などで購入することができます。

### ● 自律神経調整薬（グランダキシン）

自律神経は交感神経という身体を活発に動かすときに働く神経と，副交感神経という身体を休める時に働く神経があります。更年期では交感神経と副交感神経のバランスが乱れることでも症状が出現します。自律神経調整薬であるグランダキシン錠は自律神経のバランスを整えることで更年期症状を改善します。

## ● プラセンタ療法（メルスモン注射）

プラセンタとは胎盤から抽出された注射剤で、タンパク質・脂質・糖質の三大栄養素だけではなく 16 種類のアミノ酸・ビタミン・酵素・核酸など豊富な栄養素が含まれており、更年期障害に対してさまざまな効果が期待されます。投与方法は皮下注射で、最初は連日または 1 日おきの投与が推奨されていますが、状態が安定してきたら投与間隔を延ばすことも可能です。副作用が少なく、ホルモン補充療法を行うことができない乳がんや一部の子宮体がんの方、血栓症の既往がある方でも投与可能です。更年期障害に対して保険適応があります。

### プラセンタ療法の効果



## 【最後に】

更年期障害の治療に際しては、これらの治療法に加えて生活習慣を見直すことも重要な要素となります。更年期症状の改善には、十分な休息や睡眠をとること、バランスのよい食生活、適度な運動、気分転換などが勧められます。

### 生活習慣の改善が大切



▶ ご不明な点などございましたら**女性腫瘍センター・婦人科外来**までお問い合わせください。

**お問い合わせ先：03-3451-8121（代表）**