

## 更年期の様々な治療

### 要点

- ◇ 薬剤はテープ（エストロゲン）と内服（プロゲステロン）の組み合わせです。
- ◇ 治療のメリットとして、更年期症状の改善、骨粗鬆症の予防、皮膚、筋肉、血管、神経のアンチエイジング効果があると言われています。
- ◇ 治療のリスクとして、乳癌、血栓症、虚血性脳卒中の増加、卵巣癌、肺癌、冠動脈疾患、子宮筋腫の増大や子宮内膜症の再燃の可能性があります。

### □ 更年期症状とは

更年期に現れる多種多様な症状の中で、器質的变化に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障を来す病態が更年期障害と定義されます。

①血管運動神経症状：顔のほてり・のぼせ（ホットフラッシュ）・異常発汗・動悸・めまい

②精神神経症状 情緒不安・イライラ・抑うつ気分・不安感・不眠・頭重感

③その他、腰痛・関節痛などの運動器障害、吐き気・食欲不振などの消化器症状、乾燥感・かゆみなどの皮膚粘膜症状および排尿障害・頻尿・性交障害・外陰部違和感などの泌尿生殖器症状

ホルモン検査：FSH 値 40mIU/mL 以上かつ E2 値 20pg/mL 以下

### □ HRT（ホルモン補充療法）

- 2002年に報告されたWomen's Health Initiative(WHI)中間報告での乳癌リスク上昇による試験の中止により HRT を回避する流れもありましたが、その後の様々な再検討により、安全な HRT の方法を行うためのガイドラインが作成されています。
- 更年期症状が辛い方、あるいは閉経が早い方は骨粗鬆症のリスク回避のため、または、HRT のアンチエイジング効果に興味のある方は HRT をお勧めします。
- 継続期間は閉経が早い人は50歳前後まで、症状が辛い方は2～5年間が一応の目安ですが、様々なメリットがあるため、10年以上、または60歳以上でも継続可能です。
- 薬剤はテープ（エストロゲン）と内服（プロゲステロン）の組み合わせが最適です。子宮のある人は子宮体がん予防のため、プロゲステロン摂取が必須となります。
- テープはお腹やお尻、太ももなど皮膚に48時間ごと貼り付けます。皮膚がかぶれる場合はゼリーや内服薬に変更します。
- 必要な検査

初診時と1年毎	乳がん検診、内科検診（血算・肝機能・腎機能等の血液生化学検査）、子宮がん検診、超音波検査（子宮筋腫がある人は半年ごと）、甲状腺機能
毎回の診察時	血圧・身長・体重
投与中止後5年までの期間	1～2年ごとの婦人科癌検診と乳癌健診

- HRT を5年以上続けると乳がんリスクが若干高くなること、また、コントロール不良な生活習慣病のある方は血栓症や脳梗塞、心筋梗塞等のリスクが高くなります。

#### HRT の効果

- 更年期症状の改善 2、3か月で改善するかどうかみてみましょう。長期的には骨粗鬆症の予防効果があります。その他のベネフィットについてはっきりしたことはわかっていませんが、皮膚、筋肉、血管、神経のアンチエイジング効果があると言われていいます。

#### HRT のマイナートラブル

- 持続的併用投与方法、投与開始早期、約9割が不正出血を経験しますが、継続により徐々に減少していきます。乳房痛 5%未満に認められますが継続投与により徐々に軽快します。いずれもコントロール可能ですので慌てずご相談ください

#### HRT のリスク

- HRT により乳癌、血栓症、虚血性脳卒中が若干増加します。
- 卵巣癌、肺がん、冠動脈疾患は増加する可能性があると言われていいます。
- その他、子宮筋腫が増大する可能性や子宮内膜症が再発する可能性があります。

#### □ エストリオール（E3）製剤、膣錠

HRT の女性ホルモン（E2）より働きの弱いホルモン剤です。HRT と同様、更年期症状や骨粗鬆症治療、または閉経後の膣炎などに使用します。

#### □ エクセル（自費 1 か月4320円）

乳がんの術後など、合併症によりホルモン補充療法が行えない方にも、安全性が高いと言われている更年期症状のサプリです。

#### □ メルスモン（保険診療または自費1500円）

- メルスモン注射とは安全なヒト胎盤を原料とした医療用医薬品です。たんぱく質のもとになるアミノ酸がたくさん含まれています。このアミノ酸を補うことによって、潜在的な力が引き出され体に良い変化が出るものと考えられています。更年期障害による諸症状（のぼせ、冷え、不眠、イライラ感、頭痛、疲労、肩こり、腰痛など）の改善に効果があります
- 注射薬のため、注射した部位が一時的に赤く腫れたり、青あざのようになったり、痛みを感じたりするという副作用があります。製薬にはもともと感染症をもたない女性の胎盤が使用され、さらにウイルスや細菌の活動を抑える加熱処理が加えられているため、現在までにウイルス感染の発生報告はありません。メルスモン注射の使用者は献血できません。また、臓器提供は原則として控えることが求められています。

#### □ 生活習慣の改善

- 体重減少によりホットフラッシュが改善するとの報告があります。（体重5%減少で）その他、「衣服を薄着にする」「冷たい飲食物をとり、熱い食物摂取をさける」「運動習慣」「太りすぎない」「たばこを吸わない」「アルコール、刺激物の摂取を控える。」ことをおすすめします。