



2023年8月10日放送（2022年9月15日の再放送）

女性のライフサイクルと健康サポート～中高年以降の気になる疾患

もちづき女性クリニック

理事長 望月 善子

思春期から性成熟期、更年期、老年期と女性のライフステージに沿って現れる疾患は多岐にわたります。月経不順や不妊といった女性ホルモンに関連した疾患、貧血、性感染症にまつわる女性特有の問題、女性に多い膠原病や甲状腺疾患、更年期障害や骨粗鬆症、高脂血症など中高年以降の健康障害、うつや不眠などのメンタルに関連する疾患も女性心身症として対応します。非常に多岐にわたるものですから、本日は更年期にスポットをあてて進めていきます。

更年期とは

皆さんは更年期というと非常にネガティブなイメージでとらえておられるかもしれませんが、女性の平均寿命が87歳を超えたわが国では女性の二人に一人が50歳以上となり、人生の後半を充実させるすべが求められています。更年期の「更」という漢字は今さらながらですが、「あらためること、いれかえること」という意味です。したがって、更年期で力つきのわけにはいかず、人生100年、第2の人生のスタートラインと言えましょう。

生理、医学用語では月経と言いますが、月経の永久的な停止を閉経といいます。最終月経から1年間月経がない時点で閉経と診断します。日本人女性の閉経の平均年齢は約50歳で、閉経を挟んで前半5年間、後半5年間、計10年間を更年期と呼んでいます。したがって、大体45歳ぐらいから55～56歳までを更年期と呼ぶのですが、閉経年齢には非常に個人差があり、閉経が遅い人だと50代後半まで月経がありますから、例えば57歳で閉経したとしたら62～63歳頃まで更年期というわけです。60歳になったから、更年期ではなく老年期だ、というわけではありません。

更年期症状について

更年期の約10年間は卵巣から分泌される女性ホルモン エストロゲンがゆらぎながら減少する時期です。その揺らぎながらの減少によっていわゆる更年期症状が出現します。エストロゲンは月経や生殖にのみ関係するホルモンではなく、全身いろんな臓器に影響します。例えば、エストロゲンには血管内皮を保護し、血管拡張作用のある一酸化窒素を増やし血管をしなやかに保つ作用があるので動脈硬化の予防になります。血糖とインスリンを低下させ、インスリン抵抗性を改善して糖尿病発症リスクを低下させます。また、強力な骨吸収抑制作用を持つので骨量維持効果から骨粗鬆症予防に働きます。そして、皮膚のコラーゲンや真皮中の水分保持作用があるので、皮膚のしわ、乾燥、萎縮を予防します。さらに、内臓脂肪やウエスト周囲径を改善させる効果、筋力の維持・増強といった運動機能改善作用や姿勢バランスの改善作用など、アンチエイジング効果も認められています。とうことは、女性にとって更年期というライフステージは、エストロゲンによる守りがなくなってくる時期なので、今お話ししたような高脂血症、糖尿病、骨粗鬆症などの病気予防に気をつけながら歩み始める時期だといえます。

更年期障害は、「閉経の前後5年間を更年期と言い、この期間に現れる多種多様な症状の中で、器質の変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きたす病態を更年期障害とする」と定義され、女性の57%が更年期症状を、22%が更年期障害を経験するとの報告があります。一般に更年期症状とされる症状の種類は極めて多く、300種類以上と言われていています。その多くは非特異的な症状のため不定愁訴と言われる所以です。日本人更年期女性に多い症状は、倦怠感、肩こり、物忘れ、神経質、冷え、発汗、不安感、イライラ、くよくよ、腰痛、抑うつ、ホットフラッシュなどです。更年期障害の診断は、その方が更年期というライフステージにおられること、その症状が他疾患に起因しないこと、そして日常生活に支障が出るほどの症状 ということがポイントになります。甲状腺機能障害や関節リウマチ、メニエル病、うつなど更年期障害と間違えやすい病気との鑑別が重要です。更年期女性であれば一つ、二つ何かしらの症状をもっていますが、その症状によって日常生活に支障が出てくるようなら治療を考えます。

更年期障害の治療

更年期障害の治療は、主訴や症状に応じて治療方針を設定します。患者さんの話を傾聴し、受容・共感するというスタンスはベースにあります。カウンセリングや認知行動療法などの心理療法を行うケースもあります。薬物療法としてホルモン補充療法、漢方療法、抗不安薬や抗うつ薬といった向精神薬を選択します。

ホルモン補充療法、**hormone replacement therapy HRT** といいますが、HRTは足りなくなったエストロゲンを外から補う治療で、エストロゲン欠乏に伴う諸症状や疾患の予防・

治療を目的に行います。詳細は、日本産科婦人科学会・日本女性医学学会から出ているホルモン補充療法ガイドラインを見ていただきたいと思います。ほてり発汗などの血管運動神経症状や更年期のうつ症状、種々の更年期症状、萎縮性膣炎・性交痛の治療、骨粗鬆症の予防・治療、脂質異常症の治療、皮膚萎縮の予防などに有用性があります。HRTを行う際には、HRTのリスクとベネフィットを十分説明して、患者さんの理解を得て開始します。HRT施行前には必ず血液検査や子宮体がん検査を行います。安全にHRTを行う上での必須項目になります。ただ、HRTができない方がおられます。乳がんや静脈血栓塞栓症をお持ちの方はHRT禁忌になります。使用するエストロゲン剤には経口薬のみならず経皮吸収剤としてパッチ剤やゲル剤があります。子宮摘出後であれば、エストロゲンのみを使用しますが、子宮を有する女性には子宮内膜保護を目的として必ずエストロゲンと黄体ホルモンを併用して用います。

HRTをするとがんになる？といったまことしやかなことが言われたこともありましたが、HRTは大腸がん、食道がん、胃がん、肺がんのリスクを低減させる効果があります。乳がんに関してもHRTの影響は小さいとされています。アルコール摂取や肥満、喫煙など生活習慣関連因子による乳がんリスク上昇と同等かそれよりも低いとされ、子宮のある方のHRTでは併用される黄体ホルモンの種類や施行期間に関連します。昨年、天然型黄体ホルモンが上梓されましたので、より安全にHRTは行えると考えます。いずれにしろ、定期的に乳がん検診を受けていただくことが重要と思います。

閉経関連泌尿生殖器症候群

次に閉経関連泌尿生殖器症候群についてお話しします。英語では **genitourinary syndrome of menopause** といい、略して **GSM** と言います。2014年に国際女性性機能学会と北米閉経学会が新たに提唱した概念で、エストロゲン低下に伴う膣、外陰部、下部尿路の萎縮が原因で生じる様々な症状を総括した症状症候群です。閉経とともに膣の乾燥感を訴える女性は増えていき、閉経に伴う性機能障害はエストロゲン分泌不足による外陰・膣の萎縮と乾燥に由来することが多いとされています。GSMの症状には膣外陰萎縮症状だけでなく、排尿困難、尿意切迫感、頻尿などの下部尿路萎縮症状、尿道炎、膀胱炎などの下部尿路感染症が含まれます。治療としては、まず保湿です。そして薬物療法としてエストロゲン補充療法があります。エストロゲンの局所療法すなわち膣内投与が全身療法よりも効果的と報告されています。低用量エストラジールの局所投与が最も有効であるとされていますが、日本で使用できる製剤はエストリオールのみになります。欧米ではGSMに対していくつかの治療選択肢があるのですが、日本はエストリオール製剤のみということで非常に残念です。

更年期から老年期は円熟期だと考えます。生殖を終了し、月経トラブルから解放され、自由を謳歌できる楽しいライフステージです。更年期は老年期を健康に過ごすための重要な準備期ですから、高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病を予防し、早期の対策をたてましょう。後期高齢者になっても、痛みなく動ける肉体を維持するため、骨密度を測定し筋骨格系を鍛えるは重要です。更年期女性がひとりで我慢しないで、家族、社会、そして私たち医療者の力を借りて乗り切って欲しいと思います。最後に **HRT** は非常に安心、安全な医療であることを申し添えます。