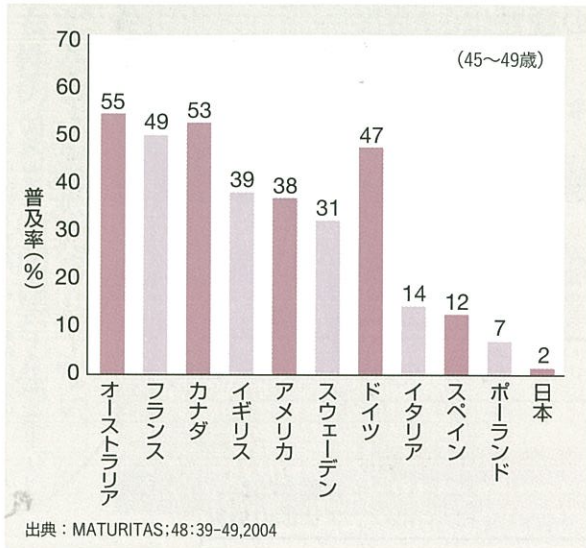


ホルモン補充療法は、5年・10年先のアンチエイジング

単に更年期障害の治療だけではなく、HRTの大きなメリットは、先々起こりうる病気の予防などアンチエイジングにありました。
撮影：千田彩子

世界のHRT普及率



日本はHRTの普及が遅れ、後進国。

欧米では3、4人に1人、オーストラリアでは半数以上の女性が受けているHRT。日本は大きく遅れ、100人に2人ほど。
「遅れの最大の原因は、日本の医療関係者の認識不足。がんになりますよ、と言われてHRTをやめる例もありませんが、それは大きな誤解」
(小山さん)



更年期医療のバイオニアとして治療に携わる。NPO法人更年期と加齢のヘルスケア理事長。2012年、サプリメント学会も立ち上げる。小山嵩夫クリニックは東京・銀座にある(☎03-3571-5701)。

HRTについて、
医師も患者もあまりに無知です。
小山嵩夫さん こやま・たかお 医学博士、小山嵩夫クリニック院長

ドクターシヨッピングで医療費のムダ遣い。

更年期過剰検査434億円
投薬も過剰 不適切な診断で
京大教授推計

高コレステロール治療薬の対象のうち70%は更年期女性とされている。
出典：読売新聞2007年11月17日

めまいやイライラの正体がつかめず、内科や整形外科、精神科など、複数の診療科を受診しがちな更年期障害の患者は、およそ500万人。血液検査や心電図などの過剰検査や、その場しのぎの投薬で医療費も膨らむばかり。対象年齢なら、更年期外来でホルモン値のチェックを。ホルモンを補充することで改善する症状は多い。

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)は脳の指令を受けて卵巣で作られ、私たちの体調を強力にサポートしている。ところが、作られる量は、一生分をかき集めても、ティースプーン一杯あるかなしかの微量だという。

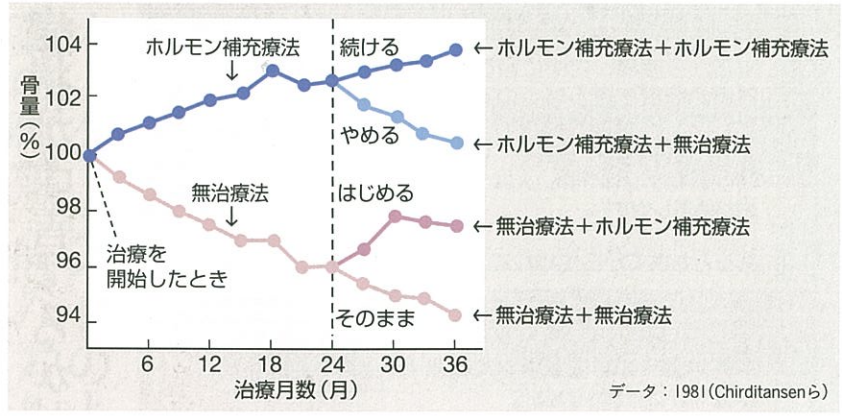
「女性ホルモンは血液に分泌されて、必要な組織や器官に運ばれてゆきまです。だから女性ホルモンの量を計測するには血液中のレベルを調べるのですが、その単位はピコグラム(pg/ml)、1兆分の1グラムです」
なんとミクロな！
「女性の一生のなかでエストロゲンは妊娠中に最も高くなり、妊娠しやすい20〜30歳代の女性の平均値は

アンチエイジングとしても高評価のHRT。

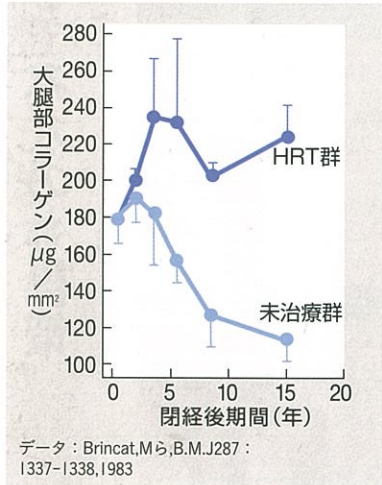
閉経とともに女性ホルモンの分泌が激減すると、女性はさまざまな病気のリスクにさらされる。代表的なのが、骨粗鬆症と動脈硬化、アルツハイマー型認知症。HRTは転ばぬ先の杖、予防医学でもある。また、HRTを行うと皮膚のコラーゲンや皮脂量を改善する美容効果も認められている。

エストロゲンにはカルシウムを骨に吸収する作用を高めたり、骨を溶かす作用を抑制したりする働きがあるので、骨粗鬆症へも効果的。

骨粗鬆症を予防してくれる。

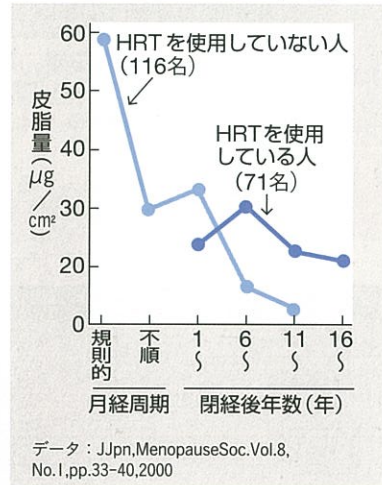


コラーゲン再生力もある。



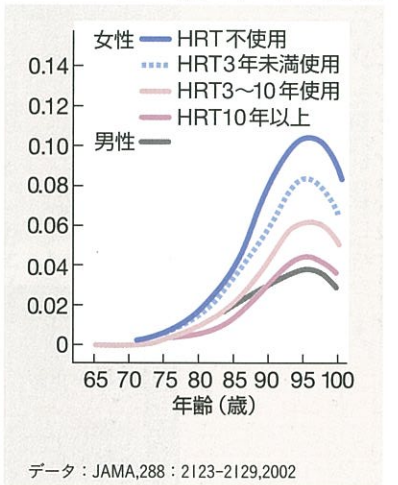
真皮のコラーゲン量もエストロゲンと相関している。閉経直後のHRTで、コラーゲンが15%前後、増加した報告もある。

皮脂量への影響も良好。



女性ホルモンの減少とともに、肌の潤いやハリを保つ皮脂の分泌が低下。HRT使用者はかなり改善できる。

アルツハイマー病のリスクが減る。



HRTを3~10年続けている人は約40%、アルツハイマー病の発症率が低い。

乳がんになるという情報は、数字のトリックです。

では、努力で増やすことはできないのでしょうか？
「いえ、できません。初潮や閉経の時期を自分で決められないように、ホルモン量もその人の体質です。ただし、卵巣は、他の臓器以上にストレスの影響を受けますし、無理なダイエットや喫煙、睡眠不足などの悪影響で低下に拍車をかけることもあるでしょう。更年期の症状を改善するには、漢方やサプリメントもありますが、女性ホルモンそのものを増やすには、HRT（ホルモン補充療法）しかありません」
HRTが更年期障害の根本療法で

あることはわかった。更年期以降の

あることはわかった。更年期以降のQOL（生活の質）を保つため、エイジングを緩やかにするためのファーストチョイスであるということも理解できる。が、アメリカで2002年に発表された「HRTを5年以上投与した人は乳がんリスクが26%増す」という報道が、いまだに気になっている人がいるのも確かだ。
「アメリカのWHI報告ですね。この報告を受けて、医師でさえ誤解や偏見をもってしまい、日本は欧米に比べてHRTの普及が20年も遅れてしまいました。でも、このWHI報告は、問題があったんです」
この臨床試験には、サンプルとなる人の選出に大きな偏りがあった。HRT平均開始年齢が（更年期を大幅に超えた）63歳以上の肥満者で、半数は喫煙経験者。高血圧の人も35%含まれていた。つまり、すでに乳がんや心筋梗塞などのリスクが高い人たちが多かったのだ。
「乳がんになる危険性が26%増すというのも、数字のトリック。日本人なら1年間に1万人中8人発症していたのが、3人増えて11人になる程度。定期検診を受けていれば、臨床的には何ら問題ない数字です」
その後、日本の厚生労働省の研究班が行った調査では、HRTをしていないと乳がんリスクが60%減るといふ、まったく逆の報告さえあるが、その情報は周知されていない。

とりあえず1カ月、HRTを使って、
症状が改善するか試してみるのも得策。

HRTはエストロゲンとプロゲステロンの併用療法です。

	使い方	薬剤名	特徴	成分名
エストロゲン	皮膚に塗る (ジェル)	ル・エストロジェル ディビゲル	皮膚から直接、血中に吸収され 胃腸や肝臓を通らないので、胃 が荒れやすい、肝障害、高コレ ステロールの人にも適している。 貼り薬でかぶれやすい人はジェル 剤が使用しやすい。	天然型エストラジオール
	貼る (パッチ)	エストラーナ		
	飲む (錠剤)	プレマリン	もっとも古くから使われている。	結合型エストロゲン
ジュリナ		低用量	天然型エストラジオール	
		エストリール ホーリン	子宮内膜への影響が少なく効果 が穏やか。※腔剤もある	エストリオール

	使い方	薬剤名	特徴	成分名
プロゲステロン	飲む (錠剤)	プロベラ、デュファ ストン、ヒスロン、 プロゲストン、ルト ラル、ノアルテン	月のうち10~12日間、服用する (エストロゲンとともに毎日、服 用する方法もある)。	黄体ホルモン (プロゲステロン)
	子宮内 挿入型	ミレーナ	一度、子宮内に挿入すると 5年間有効。	

	使い方	薬剤名	特徴	成分名
配合型	貼る (パッチ)	メノエイドコンビ パッチ	持続併用投与法	天然型エストラジオール とプロゲステロン
	飲む (錠剤)	ウェールナラ		

HRTの治療薬の種類と特徴。

治療薬は1960年代から使われ
ているプレマリンや、ホルモン活性
の弱いエストリールなどの飲み薬が
一般的。胃腸や肝臓への負担が少

ない、ジェルタイプやパッチタイプ
も。プロゲステロンと併用する場合
が多い。どの薬剤も、ほぼ保険の適
用を受けられる。適用外だった塗り

「つらい症状で内科や精神科を受診
しても、更年期障害と診断されず、
過剰検査と不適切な薬を処方されて
いる人が多いんです」

HRTで救える患者を放置してい
るのが、いまの日本。

「更年期障害の治療には、漢方薬や
サプリメントなどの対症療法もあり
ますが、HRTは根本から治す原因
治療薬です。しかし薬価が安いので、
医薬業界からはあまり歓迎されな
い面もある。HRTが日本で普及し
ないのは、そういった背景もあるん
ですね」

実際、内科で降圧剤やコレステロ
ール薬を処方されたり、精神科で抗
うつ剤をもらったり。耳鼻科や脳神
経科をほしごするなど、ドクターシ
ョッピングを繰り返す人も多い。

「そう、過剰な検査や投薬を受けて
いるのは、患者さん、女性たちです
からね。40代半ば以降ならば、まず
は、婦人科や女性外来、更年期外来
などに行くことです。アメリカのネ
ガティブな報道で、今の団塊の世代
はHRTの恩恵を受けるチャンス
を失ってしまった。私にしてみれば、
気の毒です」

現在も、更年期障害で悩んでいる
女性は400万人以上もいる。HRT
は我慢の末の最後の選択ではなく、
ファーストチョイスにしてほしい正
攻法の治療なのだ、小山さんは断
言する。

「それは、閉経後の人生を充実させ
る予防医学でもあるからなんです」

HRTには、血管を守り、脂質異常
症や動脈硬化を予防し、悪玉コレス
テロールを下げる働きがあります。
骨粗鬆症やアルツハイマーを防いで
くれ、尿失禁や膀胱炎の予防や改善に
も効果的です」

皮膚のコラーゲン量や皮脂量がア
ップし、肌の弾力やシワ、くすみな
どの美容面にも貢献してくれる。

「私のクリニックの患者のアンケ
ートでは、気持ちが明るくなった、意
欲的になったなど、QOL全体を向
上させるのにも役立っています」
それならば、一生、補充療法を続
けたほうがいいのではないか。

閉経前後に始め、 5年程度が一般的です。

「私は、更年期障害の治療ならば、
2、3年、または5年以内が目安だ
とアドバイスしています。骨粗鬆症
やアルツハイマーの予防ならば、5
年以上、あるいは10年と続けたほう
がいいでしょう」

エストロゲンが欠乏すると、骨量
は50代前半から年2%ほどの割合で
減少してゆくが、HRTを使えば、
5年間で10%ほど挽回できる、と小
山さん。

転ばぬ先の杖、である。
「そうですね。不定愁訴がなくなれ
ば、気持ちも前向きになり、積極的

薬、ル・エストロジェルも適用できるようにになった。自分のホルモン値が基準以下だったら、まずは1定期間HRTを試してみるのも手だ。それで不調が解消されたなら、続けて

みる。物足りない人も、もっと軽くいい人も、よりぴったりの補充法を見つけることが可能。試行錯誤できるのも、治療薬が豊富だからこそ。開始する年齢によっても違ってくる。

投与方法を選ぶことができる。

最もポピュラーなのは①。エストロゲンを毎日、服用し、12日間はプロゲステロン（黄体ホルモン）を加える方法だ。プロゲステロンを一定期間、加えるのは、子宮がんのリスクを低下させるため。月経に似た

出血が定期的におこるが、これを嫌う場合は②、エストロゲンとプロゲステロンを併用する。③のエストロールはホルモン活性が弱いので単独で使える。医師と相談しながら好みを伝えよう。

HRTの投与方法は大きく分けて3パターン。

- ① 周期性投与方法
0日 30日
エストロゲンを連日投与
プロゲステロンを12日投与
- ② 持続併用投与方法
0日 30日
エストロゲンを連日投与
プロゲステロンを連日投与
- ③ エストロゲン単独投与方法
0日 30日
エストロゲンを単独投与

※①～③の方法とも、エストロゲン投与に、1周期の間に数日の休業期間を入れることもある。周期性投与におけるプロゲステロンは、月のどの時期から始めてもよい。エストロゲン単独投与は、手術で子宮を摘出した場合に行う。

エストロゲン =結合型エストロゲン (プレマリン)	0.625~1.25mg/日
プロゲステロン =酢酸メドロキシプロゲステロン (プロベラ、ヒスロンなど)	2.5~15mg/日
エストリオール (エストリール)	0.1~2mg/日

オーダーメイドのように、薬の種類、飲み方を調整できます。

HRTの治療薬各種。飲み薬だけでなく、半透明のシールで皮膚に貼るタイプ、皮膚に直接、塗るジェルタイプなどがある。「ホルモン活性の強いタイプ、弱いタイプと様々なので、医師と相談を」



以外にも出かけるようになる。元気で生きるためには、10年、あるいは65歳くらいまで使ってもいいと、私は思っています。きちんと管理されていれば、その後も服用してもいいでしょう」

実際、小山さんのクリニックには、15年続けている人もいるという。「肝心なのは、定期的な検診、そして1年ごとに話し合いをして納得し続けること」

じゃ、やめるタイミングはどうしたらいいのだろうか。やめたとたん、急激に具合が悪くなってしまうのではないだろうか。

「更年期障害は、体がホルモン低下に慣れない初期のほうが症状を感じやすいので、数年間HRTを使って更年期を過ぎたら、薬の量を減らしたり、力価の低い薬に変えたりしながら徐々に慣らし、ソフトランディングさせればいいんです」
始めるのもやめるのも本人の意思

だが、医師は医学的な管理をしながら、よき相談相手として最新情報を提供しなければならない、と小山さんは言う。

「副作用は、乳房のハリや下腹部の張る感じ、性器出血などです。慣れると自然におさまる人もいますし、HRTの種類や飲み方、量などを調節すると改善もできます」

ただし、HRTを受けられない人もいます。子宮がんや乳がんのある人、血栓症にかかっている人など。子宮内膜症はダメだとする医師もいるが、小山さんの判断はケースバイケース、6カ月から1年ごとの定期検診でチェックしていけば、処方はいけるといいます。

「患者側も賢くなる必要があるでしょうね。更年期専門医以外の医師の大多数は、HRTについて正確な知識をもっているとは言えません。HRTを受けたと言うと、かかりつけの医師に『がんになるのいいの?』『まだ、女でいたいわけ?』などと聞かれる人もいます。頼りきりにならないこと。そして、自分で正しい情報を得る努力をしてください」

がんになるなら、どのくらいの割合で、どんなデータからですか? くらいの質問ができれば。『とりあえず1カ月、HRTを使ってみて、症状がどう改善するか試してみるのが得策。1カ月、半年ならリスクはゼロなのですから』