

一生でティースプーン二杯だけ、女性ホルモンを増やせますか？

女性たちの福音、とクロワッサンが「女性ホルモン補充療法(HRT)」を紹介したが、16年前、今の状況、そして更年期に突入したらどうすればいいか、を再び「一生でティースプーン二杯だけ、女性ホルモンを増やせますか？」

HRTについて、医師も患者もあまりに無知です。

「一生でティースプーン二杯だけ、女性ホルモンを増やせますか？」



更年期期のバイオメトリクスとして注目される、HRTの重要性。右はクロワッサンが「女性ホルモン補充療法(HRT)」を紹介したのが、16年前、今の状況、そして更年期に突入したらどうすればいいか、を再び「一生でティースプーン二杯だけ、女性ホルモンを増やせますか？」

「一生でティースプーン二杯だけ、女性ホルモンを増やせますか？」

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脚裏で作られ、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、一生をかき減らしてティースプーン一杯分あるかないかの微量だという。

説明してくれるのは、小山高夫さん。女性ホルモン(Eキヌ)とエストロゲン(Eキヌ)は、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測るのですが、



小山高夫さん、女性ホルモンの量を計測する際には血液中のレベルを測るのですが、

閉経後のリスクを考えると、HRTを試す価値がありますね。

HRTを受けるための検診は、女性のあらゆる健康に役立つ。

- 閉経時の骨密度低下を防ぐ
- 閉経後のうつ病を予防する
- 閉経後の認知症を予防する
- 閉経後の動脈硬化を予防する
- 閉経後の肥満を予防する
- 閉経後の糖尿病を予防する
- 閉経後の高血圧を予防する
- 閉経後の脂質異常症を予防する
- 閉経後の鉄欠乏性貧血を予防する
- 閉経後の皮膚老化を予防する
- 閉経後の骨粗鬆症を予防する
- 閉経後の関節炎を予防する
- 閉経後の睡眠障害を予防する
- 閉経後の自律神経障害を予防する
- 閉経後の更年期障害を予防する
- 閉経後のうつ病を予防する
- 閉経後の認知症を予防する
- 閉経後の動脈硬化を予防する
- 閉経後の肥満を予防する
- 閉経後の糖尿病を予防する
- 閉経後の高血圧を予防する
- 閉経後の脂質異常症を予防する
- 閉経後の鉄欠乏性貧血を予防する
- 閉経後の皮膚老化を予防する
- 閉経後の骨粗鬆症を予防する
- 閉経後の関節炎を予防する
- 閉経後の睡眠障害を予防する
- 閉経後の自律神経障害を予防する

- 閉経時の骨密度低下を防ぐ
- 閉経後のうつ病を予防する
- 閉経後の認知症を予防する
- 閉経後の動脈硬化を予防する
- 閉経後の肥満を予防する
- 閉経後の糖尿病を予防する
- 閉経後の高血圧を予防する
- 閉経後の脂質異常症を予防する
- 閉経後の鉄欠乏性貧血を予防する
- 閉経後の皮膚老化を予防する
- 閉経後の骨粗鬆症を予防する
- 閉経後の関節炎を予防する
- 閉経後の睡眠障害を予防する
- 閉経後の自律神経障害を予防する
- 閉経後の更年期障害を予防する
- 閉経後のうつ病を予防する
- 閉経後の認知症を予防する
- 閉経後の動脈硬化を予防する
- 閉経後の肥満を予防する
- 閉経後の糖尿病を予防する
- 閉経後の高血圧を予防する
- 閉経後の脂質異常症を予防する
- 閉経後の鉄欠乏性貧血を予防する
- 閉経後の皮膚老化を予防する
- 閉経後の骨粗鬆症を予防する
- 閉経後の関節炎を予防する
- 閉経後の睡眠障害を予防する
- 閉経後の自律神経障害を予防する

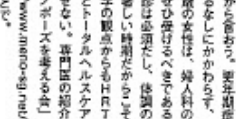
更年期検診の一般的な流れです。



4. 小山市クリニックでは、婦、大腸科、産科の3か所での検診を受ける。検診は結核の再発、大腸癌や糖尿病は生活習慣が影響し、数値が違ってくる。



5. 更年期検診は、女性のあらゆる健康に役立つ。



6. 閉経後のうつ病を予防する。



7. 小山高夫さんが考案した、全国の婦人科で使われている「閉経早期検診」でチェック。



8. 更年期検診は、女性のあらゆる健康に役立つ。



9. 閉経後のうつ病を予防する。

「問題はなかったという。」

「ただ、体内のエストロゲン量は月経間期で変動するので、一度の計測では参考にならないことがあります。」

と、指摘する小山高夫さん。

「なるほど。今、一番ひどいのは何で、更年期と診断してしまいましたが、更年期のサインなのでしようか。友人たちも更年期を訴える人が少なくな、いよいよねって感で感じております。」

HRTに対する理解と偏見で、思春期に受ける人もいます。

「ところで先生、女性ホルモンは自分の努力で増やすものですか？」

「いえ、できません。初潮や閉経の時点を自分で決められないように、女性ホルモン量もその人の体質です。」

小山高夫さん明後。

「ただ、ホルモンは、他の臓器以上にストレスの影響を受けやすい。無理なダイエットや喫煙、睡眠不足などの影響で、低下して増やすこともできません。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ですが、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。」

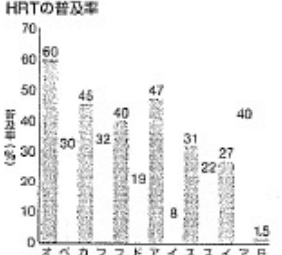
「乳がんになる危険性が30%増すというのも数字のトリックです。日本人なら1年間に1万人中8人発症していたのが、3人増えて11人になる程度。定期検診を受けていれば、臨床的には何ら問題のない数字です。」

最近、日本の厚生労働省の研究班が行った調査では、HRTをしていると乳がんリスクは60%減るといって、まったく逆の報告さえあるのだ。

「つまり症状で内科や精神科を受診しても、更年期検査だと正しく診断されず、適切な治療を受けられず、苦しんでいる人が多い。HRTで救える患者を救済しているのが日本です。」

日本はHRTの普及が遅れ、後進国

欧米では、4人に1人、エストロゲンだけで半数以上の女性が行っているHRT。日本は大きく遅れ、100人に1、2人ほどしか、閉経の最



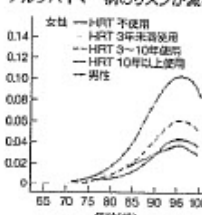
1502-54, 1989-1997年 出典: Lundberg et al./Matsuo

ドクターズビッシングで医療費のムダ遣い

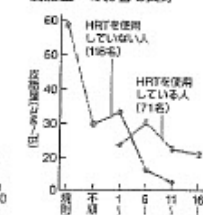
更年期の不適切な診断で、高コストで治療費のムダ遣い。更年期の不適切な診断で、高コストで治療費のムダ遣い。更年期の不適切な診断で、高コストで治療費のムダ遣い。

アンチエイジングとしても高評価のHRT

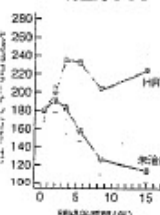
アンチエイジングとしても高評価のHRT。アンチエイジングとしても高評価のHRT。アンチエイジングとしても高評価のHRT。



コレステロール値もエストロゲンと関係している。閉経後のHRTで、コレステロール値も低下する傾向がある。データ: Brancatelli et al., JAMA, 1993



皮膚厚さの影響も良好。HRTを使用している人は、肌の厚みが増える傾向がある。データ: Jpn. Menopausal Soc. Vol. 1, No. 1, pp. 23-25, 2009



コレステロール値もエストロゲンと関係している。閉経後のHRTで、コレステロール値も低下する傾向がある。データ: Brancatelli et al., JAMA, 1993

「HRTに、更年期障害以外のメリットがこんなにたくさんあって、はじめて知りました。知らなきゃ損です、もったいない。」

「HRTが私たち女性への福音だとい... うことはわかりました。でも、生活習慣を見直したり、民間療法的なことを試したりして、それでもダメなら、最後の手段でHRTに到達すべきだと思います。」



小山高夫先生のクリニックでのHRTに関する講演の様子

小山高夫さんの言葉に、うなずく城ヶ崎さん。 「なるほど。だから、実際は更年期障害なのに、降圧剤を飲んだり、抗うつ剤を処方されたり、コレステロールを下げる薬をもらったり、ドクターショロシンドROMEを繰り返す女性が多いのではないかと、私は、患者さん、女性たちですからね。とくに、アメリカの報道で、今の若い世代はHRTの恩恵を受けるチャンスが失ってしまった。私にしてあげれば、気の毒です。」

現在も、更年期障害で悩んでいる女性は400万人以上いる。HRTは最後の手段の選択ではなく、最初に試してほしい薬法の治療なのだ」と小山さんは話している。 「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には血管を守り高血圧や動脈硬化を予防し、骨玉コレステロール

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、果糖性や糖尿病の予防や改善にも効果的ですよ。皮膚のコラーゲン産生や皮膚水分アップし、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、気持ちよくなった、数珠的になつたなど、QOL全体を向上させるのにも役立っています。」

「HRTに、更年期障害以外のメリットがこんなにたくさんあって、はじめて知りました。知らなきゃ損です、もったいない。」

「私は、更年期障害の治療ならば2、3年、または5年以内が適切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、10年と続けたほうがいいでしょう。」

とりあえず1か月、HRTを使ってみるのも得策。1か月、半年ならリスクはゼロです。

「私は、更年期障害の治療ならば2、3年、または5年以内が適切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、10年と続けたほうがいいでしょう。」

「私は、更年期障害の治療ならば2、3年、または5年以内が適切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、10年と続けたほうがいいでしょう。」

「私は、更年期障害の治療ならば2、3年、または5年以内が適切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、10年と続けたほうがいいでしょう。」

「私は、更年期障害の治療ならば2、3年、または5年以内が適切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、10年と続けたほうがいいでしょう。」

HRTの投与方法は大きく分けて3パターン

エストロゲン単剤投与方法 ① 経口投与方法 ② 皮下埋込み投与方法 ③ 経皮貼付投与方法	エストロゲン単剤投与方法 ① 経口投与方法 ② 皮下埋込み投与方法 ③ 経皮貼付投与方法	エストロゲン単剤投与方法 ① 経口投与方法 ② 皮下埋込み投与方法 ③ 経皮貼付投与方法
---	---	---

※1-①の方法とも、エストロゲン単剤に、閉経時に数日の骨粗鬆症予防剤を入れることもある。閉経後数年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。エストロゲン単剤投与は、手術で子宮を摘出した場合に行う。

クロワッサンライターも更年期。HRTを始めてみました。

51歳。 症状はホットフラッシュ、夜尿、関節痛、イライラ、便秘、動悸、パニック、骨密度低下... 降圧剤を服用していた高血圧も実は更年期症状だった。



お忘れものどくになった、真面目な男性。更年期。今後の健康は、クロワッサンのウェブサイトです。詳しくご報告していきます。

骨密度測定結果

測定日	腰椎	股骨	大股骨頭
1996年9月27日	-	-4%	-22%
2008年2月8日	-21%	-11%	-32%

体内のエストロゲン測定結果

測定日	測定値	単位
2007年2月5日	エストラジオール血中濃度 E2	10.0 pg/ml
2008年2月8日	エストラジオール血中濃度 E2	51.2 pg/ml

更年期障害は結構さっぱり自覚したのは1年前だった。これが後にいうホットフラッシュや、月経が止まったので婦人科を受診した。女性ホルモンのエストロゲン値は10PM。医師は「普通は3ケタ台です。ただし、ごんたは減つてもゼロにはならないので、これは最低レベル。閉経でしょう。」とのたまった。エストロゲンと加味漢方薬が処方された。私は子宮筋腫もあるし、がんも気になったが、妙にいいけて既婚のリスクリオミニエーションです。勝手に漢方薬だけを飲んだ。月経はまたまた、だけと閉経前

「私は、更年期障害の治療ならば2、3年、または5年以内が適切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、10年と続けたほうがいいでしょう。」

●クロワッサンのホームページで、ライター奥山のHRT体験記を連載します。ぜひ、アクセスしてみてください。