

Well Aging を願い、いま何をすべきか？

院長 村口喜代

閉経は女性にとって卵巣機能の停止であり、必然的な出来事です。平均閉経年齢が 50 才であり、「平均寿命」87.05 才（2015 年）である今日、閉経後も人生の 4 割の期間を生きていく時代になりました。一方、近年「健康寿命」（健康上の問題がさほどなく、自立して生活できる期間）が提唱されています。国勢調査が行われた 2010 年度の報告では、両寿命の差が、女性は 12.68 年と、男性 9.13 年に比して長い。更年期・閉経以降の長い期間を見据える時、誰もが健康でいつまでも元気でいたい（Well Aging）と願うのは必然の成り行きであり、また社会の要請でもあります。

卵巣から分泌されてきたエストロゲンは、生殖機能に関連したホルモンであるのみならず、女性の生命維持に欠かせないホルモンであり、その低下、消失はさまざまな健康上の問題を引き起こします。後半期の健康維持には、食事、運動、ストレス解消といった日常の取り組み・積み重ねが基本であることが大前提です。それは意識して取り組む、ある意味戦いとも言えるのではと思う。一方、「治療から予防へ」の流れにある医療の領域では、最も有用な選択肢としてホルモン補充療法が提唱されてきました。

ホルモン補充療法（HRT：Hormone Replacement Therapy）について

更年期（閉経前後 5 年間）に入ると、月経周期の不規則・乱れが起こります。この頃からのぼせ、ほてり、発汗、動悸、手足の冷えなど（血管運動神経系）、不眠、憂鬱、興奮しやすい（精神神経系）、手足のしびれ、感覚の鈍化など（知覚神経系）、肩こり、腰痛、関節痛など（運動神経系）、膣の乾燥感など（泌尿・生殖器系）などの更年期症状を訴える女性が増え、その 20～30%の方は日常生活に支障をきたします。不規則なエストロゲンの変動が生体の恒常性維持の中核である視床下部に影響を与え、内分泌系、自律神経系、免疫系などを介して多彩な症状・障害を引き起こします。HRTはこの不規則なパターンを調整し更年期症状を速やかに改善することができます。

他にエストロゲンの低下は、骨量減少を起こし、骨粗しょう症・骨折のリスクになる、脂質代謝に影響し悪玉コレステロールを増加させ、虚血性心・血管疾患のリスクになる、記憶力の低下と関連するなど、分かってきました。女性の体はこれまでにエストロゲンによって守られてきたかを実感します。

HRT の基本はエストロゲンを補充することですが、エストロゲンが子宮内膜の増殖を起こし子宮体がんのリスクを上げるために、子宮のある女性はプロゲステロン（黄体ホルモン）を併用します。乳がんのリスクについては、5 年以内の使用では使用しない

1日	28日
1	エストロゲン(プレマリンorジュリナ) プロゲステロン(プロベラorプロゲストン、ヒスロンなど)
2	エストロゲン(プレマリンorジュリナ) プロゲステロン
3	メノイト・コンビパッチ(両ホルモンの貼付剤)
4	エストロゲン(エストラーナ)(貼付剤)
5	エストロゲンの塗布剤(デビルゲル、ル・エストロジェル)

女性との差はありません。その他、質問・疑問いろいろあるかと思いますが、直接医師にお尋ねください。

HRT の実際（左図）

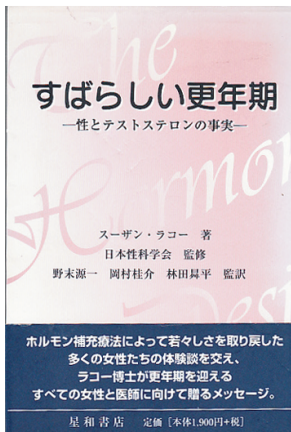
子宮のある方は、1～3 を選択します。1、3 は、両ホルモンを毎日服用し、継続し出血はありません。2 は、開始 18～22 日からプロゲステロンを追加し、28 日服用後に月経のような出血が起こります。5～7 日間休薬し、同様に繰り返します。

子宮のない方は、4、5 を連続して使用します。

裏面に続く

男性ホルモン（テストステロン）補充療法ももう一つの選択肢です

日本で昭和 27 ～ 28 年頃より、テストステロンとエストロゲンの併用効果についての研究報告が多く発表されています。更年期障害の治療による子宮体がんの発生を少なくするために、両ホルモンの合剤が昭和 31 年から使用されてきました。私が医師になった時すでに使われており、現在も継続しています。しかしながら、なぜかその後日本ではエストロゲンに注目した HRT の研究が進み、それが主流になっております。



1999 年 10 月に「すばらしい更年期」という米国の精神科医スーザン・ラコー著の日本語版が出ました。私も翻訳に関わり日本性科学学会の仲間と奮闘したことが思い出されます。女性は副腎や卵巣でたくさんのテストステロンを産生しています。副腎では、10 代半ばから後半にかけて最大量のテストステロンを分泌します。30 代後半にその量は半減しますが、生ある限り産生し続けます。卵巣が機能停止するとその量は半減します。副腎と卵巣の働きは連動しているからです。テストステロン欠乏は性欲の減退にとどまらず、生きる活力、健康感の減退に繋がります。エストロゲンの補充療法では効果がないときに、両ホルモンの合剤（ボセルモンデポー）の注射に切り替えると効果を発揮する方が時々あります。経験的にも捨てがたい確かな補充療法であると実感しています。

エクオールも一つの選択肢です

日本人は大豆食品をよく食べるので歳をとっても若々しいと言われてきました。その理由は、大豆の中のイソフラボンが腸内細菌によってエクオールに変わりますが、エクオールがエストロゲンに似た働きをするからです。更年期以降のエストロゲンの低下・消失を補ってくれます。商品化され、エクエル（サプリメント）として販売されています。HRTを望まない人、HRTを使えない人、HRTの長期投与を避けたい人などにはお勧めです。また、抗アンドロゲン作用がありますので、男性の脱毛改善、前立腺がんの予防など、男性にもお勧めです。

以上、人生の後半期、元気で健康に生きるためには、意識的な取り組みが不可欠です。確かな情報を収集し、学び・納得し、自分なりの健康づくりをデザインしてください。

平均寿命と健康寿命が限りなく一致すべく、日々努力し続けていきたいものです。

私のオフタイム ～毎月 28 日はお楽しみ day～

医療事務 受付 高橋智恵

私の毎月楽しみにしている事。それは「新寺こみち市」でのお買い物です。ご存知の方もいらっしゃると思いますが新寺 2 丁目蓮池公園から新寺小路緑道で行われている通称マルシェとも呼ぶ毎月 28 日に開催されている新寺こみち市は、ハンドメイド作家さん、山形からのりんご農家さん、その他レトロなおもちゃ屋さん等が出店しています。最近では毎月、お昼休みにお買い物に出かけ、大好きなりんごを 10 個買ったり懐かしいキャラクターのおもちゃを買ったり、店主さんとも顔見知りになり雑談したり 28 日がくるのを楽しみにしています。懐かしい雰囲気と気さくで優しい店主さん達。今月も楽しみにお仕事頑張ります（笑）



ハンドメイド作家さんのブース

臨時休診

5 月 1 日（月）～ 6 日（土）
は、GWのお休みとなります
ので、ご了承ください。

編集後記

5 月になりました。
寒いのが苦手な私は、暖かい季節になると毎年心が弾みます。
四季があるって素晴らしいですね。
爽やかな新緑の季節を満喫しましょう 😊



発行元：村口きよ女性クリニック
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp