

こころの健康づくりニュースレター

『更年期(女性)は人生の分岐点である』 藤田医科大学 産婦人科講座 西尾 永司

執筆者プロフィール

西尾 永司

1997年藤田保健衛生大学医学部卒業。藤田保健衛生大学医学部附属病院、新城市市民病院、トヨタ記念病院産婦人科にて研修。2002年医学博士。2007年4月より藤田保健衛生大学医学部産婦人科講座講師。2015年4月より藤田医科大学医学部産婦人科講座准教授。

【役職】

日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本女性医学学会幹事・代議員・認定女性ヘルスケア専門医、日本東洋医学会漢方専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、日本生殖医学会生殖医療専門医。

最近の医学部入試における女子差別や男女平等の度合いを示す「ジェンダーギャップ指数」で、日本は149国中110位などいまだに社会的に女性は不利な立場に置かれている現状があります(図1)。更年期症状によってつらい経験がある女性は50%以上いるという調査結果や、女性就労者のうち約4割が更年期障害により退職を考えるまで追い詰められているという報告があります。従って更年期障害の対策は女性のみならず、職場を含め社会全体で認識し対策を講じる必要があります。

更年期とは閉経を含めた前後約5年をいいます。血管運動神経症状であるほてり(ホットフラッシュ)は、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏に起因します。更年期障害とは、閉経前後(40～55歳)の女性ホルモン減少に伴って起こる、多彩な身体的症状と精神的症状をいいます。個人差はありますが、ホットフラッシュ、発汗、肩こり、冷え、イライラ、不安感、不眠、めまい、頭痛、動悸などの不定愁訴(「頭が重い」「疲れやすい」といったような漠然とした自覚症状を訴えるが、その症状の原因がはっきりしないという状態)が現われます。

今回は、更年期障害の主要な症状であるホットフラッシュについてお話します。

1 ホットフラッシュ

血管運動神経症状であるホットフラッシュはエストロゲンの欠乏に起因します。また、身体の変化に加えて、この時期に起こるさまざまな環境の変化(子育て、親の介護や死別など)によるストレスや、本人の性格なども複雑に絡んで、症状を悪化させるといわれています。自然閉経、ないしは卵巣摘出を受けた女性の6割程度でホットフラッシュを経験するといわれ、そのうち日常生活に支障をきたすのは1割程度とされています。

ホットフラッシュは閉経前無月経から多くなり、閉経後早期に自覚されます。エストロゲン低下以外のホットフラッシュの原因として、甲状腺機能亢進症や起立性低血圧、アルコール依存、薬物の副作用などがあります。

2 ホットフラッシュの治療

ホットフラッシュの治療はホルモン補充療法(hormone replacement therapy:HRT)と漢方治療が2つの柱です。筆者の経験では、HRT単独でほとんどの症例で対応可能ですが、HRT禁忌例やホットフラッシュ以外の随伴症状を伴う場合において、漢方治療は有効です。HRTと漢方治療の併用することで、より効果的になる可能性もあります。産婦人科診療ガイドライン(2017)によるとHRTは有効性のエビデンスレベルは非常に高く、ホットフラッシュ、発汗、不眠などが主な症状の場合はHRTを行うと述べられています。

一方、漢方治療は西洋医学とは本質的に異なる医学体系に基づいており、例えばホットフラッシュに対しても複数の薬剤が使用できます。しかし、近年、HRTと漢方治療との有効性に関して、漢方治療の有効性を示すエビデンスもでてきています。ホットフラッシュの治療はいくつかありますが、今回はホットフラッシュ治療の2つの柱であるHRTと漢方治療について説明します。

図1. 男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数
日本は149国中110位(2018年)

順位	国名	値
1	アイスランド	0.858
2	ノルウェー	0.835
3	スウェーデン	0.822
4	フィンランド	0.821
5	ニカラグア	0.809
6	ルワンダ	0.804
7	ニュージーランド	0.801
8	フィリピン	0.799
9	アイルランド	0.796
10	ナミビア	0.789
12	フランス	0.779
14	ドイツ	0.776
15	英国	0.774
16	カナダ	0.771
51	アメリカ	0.720
70	イタリア	0.706
75	ロシア	0.701
103	中国	0.673
110	日本	0.662
115	韓国	0.657

内閣府男女共同参画局総務課調べ



(1) ホルモン補充療法 (HRT)

HRT投与前に血圧、身長、体重、血球計数検査、生化学、血糖検査、内診、経膈超音波検査、婦人科癌検診(子宮頸部、子宮体部)、乳癌検査を行います。HRT投与中は症状の問診を毎回行い、投与前検査を年1-2回繰り返します。HRT投与中止後5年後までは1-2年毎の婦人科検診と乳癌検診が推奨されています。

なおHRTは、頻度は少ないですが以下の疾患(乳癌、冠動脈疾患、虚血性脳卒中、血栓塞栓症)の発生を増やす可能性があり、注意が必要です。HRTを5年以上の投与を必要とする場合は、乳癌のリスクが高まる場合もあります。産婦人科診療ガイドライン(婦人科外来編2017)では、ホットフラッシュに対する治療でのHRTは推奨レベルB(実施することが勧められる)に分類されており、最もコンセンサスを得ている治療です。

(2) 漢方治療

漢方治療で重要な点は「証」という概念です。これは独立した診断概念で、西洋医学とは大きく異なり、診断で得られた所見をもとに病態を判定し、これを証と呼び、治療の方針とします(随証治療)。病名投与でなく、証にもとづき患者一人ひとりの体質を見ながら処方を決めます。証を無視した処方は効果が期待できないため、漢方治療する場合はある程度の経験が必要になります。産婦人科診療ガイドライン(婦人科外来編2017)では、推奨レベルC(考慮される)に分類されています。更年期障害に対し、婦人科三大漢方製剤(当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸)とHRTの比較では効果はほぼ同等とされるという報告もあります。ホットフラッシュには桂枝茯苓丸、桃核承気湯、黄連解毒湯、加味逍遙散などを使用します。

【桂枝茯苓丸】

女性の更年期障害に伴う身体症状や精神症状に対して、HRTと同等の効果を示すことが報告されています。桂枝には健胃作用のほか発散作用があり、ホットフラッシュや頭痛によいとされています。芍薬は痛みをとる代表的な生薬です。そのほか、気分を落ち着け余分な水分を取り除く茯苓、血液循環をよくする桃仁や牡丹皮などが配合されています。適応は体力中等度もしくはそれ以上の人で、のぼせて赤ら顔のことが多く、下腹部に抵抗・圧痛を訴える場合に用います。

【桃核承気湯】

桃核承気湯は桂枝茯苓丸より一層体力が充実した人で、症状が激しく、のぼせや種々の精神神経症状、便秘があり、左下腹部に抵抗、圧痛が著明、すなわち小腹急結の腹証に用います。

【黄連解毒湯】

黄連解毒湯は比較的体力があり、のぼせ気味で、いらいらするなどの精神症状を有する症例に用います。

【加味逍遙散】

三大婦人漢方薬の1つとして知られています。逍遙とは行ったり来たりぶらつくことであり、処方名では不安、不眠、上半身の灼熱感、易怒などのとりとめのない神経症状を指しています。肩こり、頭痛、めまい、不眠などの様々な訴えが絶え間なく多かったり、来院ごとに訴えが変わるような女性に適応となることが多いです。肩こり、頭痛、めまい、上半身の灼熱感、発作性の発汗などを伴う場合や心窩部(みぞおち付近)・季肋部(左右の上腹部)に軽度の抵抗・圧痛のある場合(胸脇苦満)に使用します。

更年期障害の治療を受けるには、日本女性医学学会のホームページ(<http://www.jmwh.jp/>)に近隣の学会認定専門医が記載されています。

3 最後に

「ジェンダーギャップ指数」で日本は149国中110位という事実から、まだまだ女性に不利な社会国家です。女性の更年期障害を男性も正しく理解し、共感することで「ジェンダーギャップ指数」の改善に寄与すると考えられます。

閉経移行期に、数年に渡って続くエストロゲンの激しいゆらぎがこの時期の女性を苦しめます。また、閉経以降エストロゲンの枯渇により骨粗鬆症や生活習慣病のリスクにさらされます。人生100年時代の現在、更年期という時期は折り返し地点ですが、今後のQOL(quality of life)を左右する重要な分岐点でもあります。すべての女性が更年期を無事に過ごし、活躍できる社会であることを願ってやみません。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索