

# 更年期障害とホルモン よくある質問



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 閉経(更年期)とは、なんですか？

閉経(更年期)とは、生理が止まるという、女性の一生で正常で自然な出来事です。そのため、更年期のことを「人生の折り返し地点」または「ターニングポイント」と呼ぶ人もいます。閉経期には、女性の体が生成するホルモンであるエストロゲンとプロゲステロンが徐々に少なくなります。これは多くの女性で、45歳から55歳の間に起こります。女性が12ヶ月連続で生理が無くなったときに、「閉経した」と言います。

## 更年期障害の症状には、どんなものがありますか？

女性はいつか、生理が止まる更年期を迎えます。症状がまったく無い人もいますが、閉経に近づくにつれて以下の症状が起きることがあります：

- 生理の変化 — 生理の間の日数や、生理分泌物量が変わることがあります。
- 火照る(「顔が赤くなる」) — 顔、首、または胸が暖かくなり、汗をかきかかかないときもあります。
- 寝汗をかき、それが睡眠不足や疲労感、ストレス、緊張感を引き起こすことがあります。
- 膣の変化 — 膣内が乾いて薄くなり、セックスが苦痛になることがあります。
- 骨密度が低くなり、それが身長低下や骨折(骨粗鬆症)の原因になることがあります。

## 更年期障害の症状に対する治療が必要になるのは、どういう場合ですか？

- 前述の症状の多くが、治療をしなくとも時間とともに消える女性もいます。
- 症状を軽減するためと、骨量の減少を防ぐために、治療を選ぶ女性もいます。ホルモン療法ではエストロゲン単独、またはエストロゲンとプロゲステロンとの併用(子宮のある女性の場合)を、処方されます。

## 更年期障害治療でホルモン療法とは、どのようなものですか？

更年期にホルモンレベルが低いと、顔や身体が火照り、膣内が乾燥し、骨が弱くなる場合があります。これらの症状を和らげるために、女性はエストロゲン、またはエストロゲンとプロゲステロン(別のホルモン)との併用を処方されることがあります。他の処方薬と同様に、ホルモン療法には利点とリスクがあります。ホルモン療法については、医師、看護師、または薬剤師によく相談してください。ホルモン療法を受けることに決めた場合には、効果のある最低用量で服用してください。また、できるだけ必要最小限の期間のみ、ホルモン剤を服用するようにしてください。

### 更年期障害治療にホルモン療法を受けてはいけない人は、どういう人ですか？

以下の女性はホルモン療法を受けないでください：

- 妊娠している可能性のある人。
- 膣から出血がある人。
- 特定の種類のがんを患っている人。
- 脳梗塞または心臓発作を起こしたことがある人。
- 血栓が発生したことがある人。
- 肝臓に疾患がある人。

## 更年期障害治療にホルモン療法を使う利点は、何ですか？

- ホルモン療法は、火照り、寝汗、膣内の乾燥、または性交疼痛症(セックスに伴う痛み)を和らげるのに役立つことがあります。
- ホルモン療法は、簡単に骨折しやすい薄くてもろい骨(骨粗鬆症)になるのを予防する効果もあります。

## ホルモン療法のリスクは、何ですか？

ホルモン療法によって、血栓、心臓発作、脳梗塞、乳がん、または胆嚢疾患を発症する確率が高くなる場合があります。エストロゲンは、子宮内膜がんになる確率を高めます。プロゲステロンを併用すると、そのリスクを下げるすることができます。

# 更年期障害とホルモン

## 更年期障害の症状の治療にはホルモン療法をどのくらいの期間、受ける必要がありますか？

- 医師、看護師、または薬剤師とよく相談してください。
- FDAが認可した更年期障害治療用のホルモンは数多くあるため、更年期障害の症状の治療は医師と相談して決める必要があります。

## 更年期障害の治療に服用するホルモンの形態で違いはありますか？

はい。ホルモン剤に関しては、FDA承認済みの薬を服用することをFDAは推奨しています。FDA承認済みのホルモン療法は、安全性と有効性について検証済みです。

## 人工合成された「生物学的同一ホルモン」は、FDAが承認した更年期障害用のホルモン療法よりも安全かつ効果的ですか？

「生物学的同一ホルモン (bioidentical hormones)」と呼ばれる多くの市販製品は人工合成ホルモンであり、FDAの承認を受けていません。FDAは人工的に合成された「生物学的同一ホルモン」が安全で効果的であるかどうか、あるいはFDA承認済みのホルモン療法よりも安全かつ効果的であるか、という検証結果を把握していません。

FDAは、女性が閉経前に妊娠可能な年齢で自然に作るホルモンと同一のホルモンを成分として含む薬を、承認済みです。

## エストリオールというホルモンは、エストロゲンより安全ですか？

FDAは、エストリオールを含む薬が安全で効果的である、または「より安全な形のエストロゲンである」というデータの存在を確認していません。FDAが承認済みの薬でエストリオールを含む薬は、ありません。エストリオールを含む市販薬は人工合成薬であり、FDAの承認を受けていません。

## FDAは更年期障害用に他の治療法を承認していますか？

はい。2013年にFDAは以下の治療法を承認しました：

- 更年期障害に伴う中等度から重度の火照りに対する非ホルモン療法。
- 更年期障害に伴う膣の変化による、中等度から重度の性交疼痛症(セックスに伴う痛み)を治療する薬。

## ハーブや他の天然サプリメントは、更年期障害の治療に役立ちますか？

現時点では、ハーブやその他の天然サプリメントが更年期障害に有効であるかとか、安全であるかとか、ということに関する情報は、FDAは持っていません。

## 骨がもろくなることを予防するためだけにエストロゲンを服用すべきですか？

それは可能ですが、他にも骨粗鬆症専用の薬があり、薬以外の治療法もあります。詳しくは、医師に相談してください。

## 心臓を守ったり、脳梗塞を予防したりするためにホルモン療法を受ける必要がありますか？

いいえ。ホルモン療法は、心臓発作や脳梗塞を予防するためには使わないでください。

## 認知症やアルツハイマー病を予防するためにホルモン療法を受ける必要がありますか？

いいえ。ホルモン療法は、認知症やアルツハイマー病を予防するためには使わないでください。

## ホルモンは老化やしわを防ぎますか、また、性欲を高めますか？

ホルモン療法が老化やしわを防ぎ、性欲を高める、という研究結果は、発表されていません。

もっと詳しく知りたい人は：FDA婦人保健部

[www.fda.gov/menopause](http://www.fda.gov/menopause)

更年期障害とホルモン (JAPANESE)

2021

