



不調を感じはじめた 女性のために

## HRT（ホルモン補充療法） 受ける？ 受けない？

 40代からの私の生き方を考える



HRT 意思決定ガイド



## もくじ

はじめに	HRT 意思決定ガイドについて	.....	P 1
ステップ1	自分のからだについて知る	.....	P3
ステップ2	HRT について知る	.....	P7
ステップ3	HRT 選択について考える	.....	P13
ステップ4	HRT 選択にあたり重要なことを明確にする	•	P16
ステップ5	今、そしてこれからのHRT選択をする	•••	P20
ステップ6	次のステップを考える	.....	P22
おわりに	HRT 意思決定ガイドの開発にあたり	.....	P23

※ このガイドは、しっかりとしたエビデンスに基づいて作成されています  
文中に出てくる <sup>1)</sup> などの数字は、巻末の引用文献番号を示します



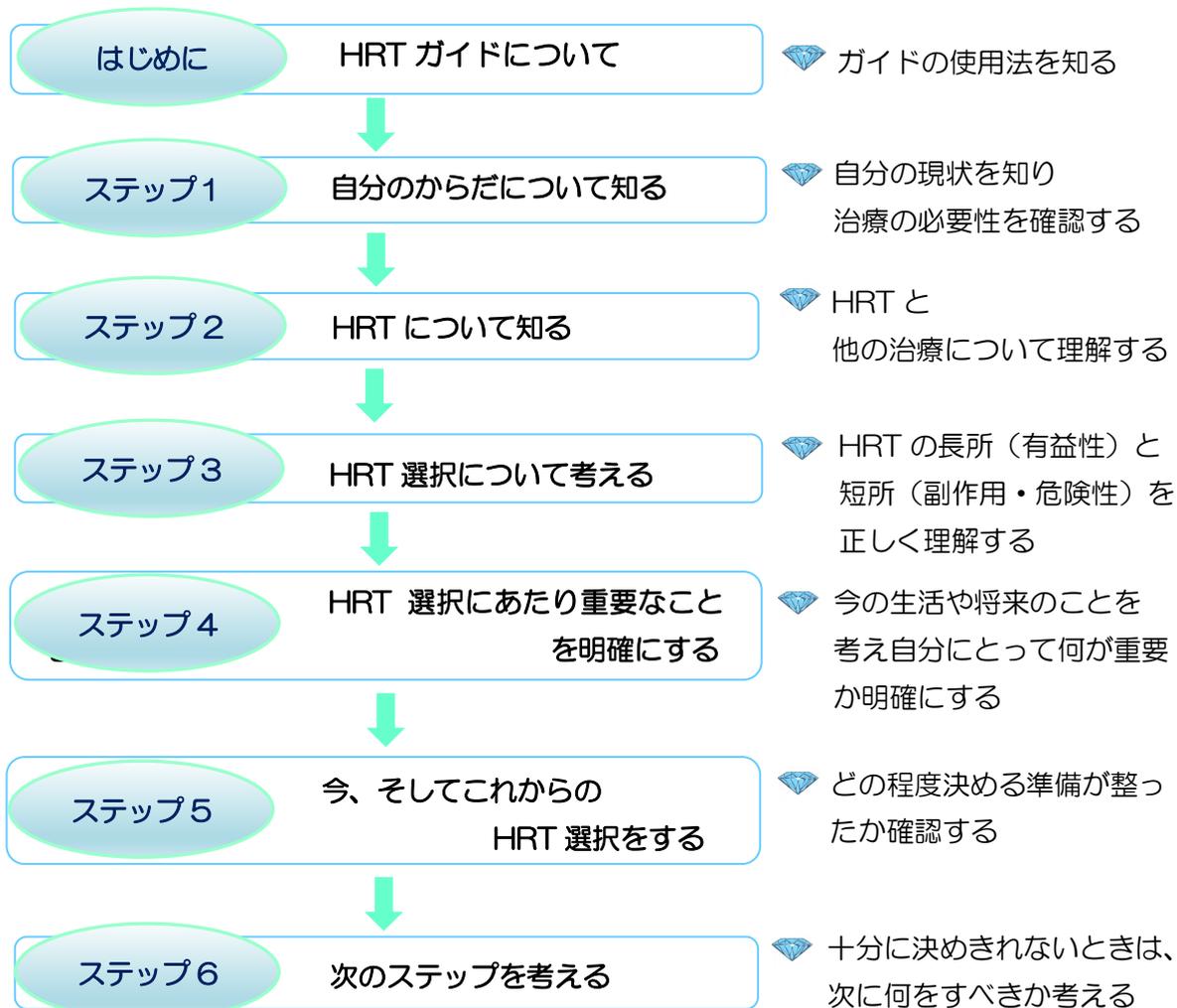
## はじめに HRT ガイドについて ①

### HRT 意思決定ガイドとは (以下: HRT ガイド)

このガイドは更年期世代の女性のために作られたものです。医療者のアドバイスに代わるものでも、どの選択肢が良いのかお勧めするものでもありません。

HRT は女性が自分自身で決定する医療です。あなたが治療の必要性や、長所(有益性)と短所(副作用・危険性)について正しく理解し、自分の思いや好みも大切にしながら決定することが大切です。このガイドは、その考え方を整理し、あなたの意思を決めるお手伝いをする目的で作成しました。HRT は更年期障害の標準治療です。診察時には医師とよく相談し、納得のいく適切な選択が行われることを願います。

このガイドは以下の流れで進んでいきます。ステップの順番に読み進めていきましょう！





## はじめに HRT ガイドについて ②

### ガイドの使用方法について

まずは、ガイドを読み進め、文中内にあるワークシートを埋めて下さい  
ガイドの流れにそって行うことにより、

- ① 自分の更年期症状を知り、自分の将来の健康について考え
- ② HRT の長所（有益性）と短所（副作用・危険性）を理解し
- ③ HRT に対する自分の思いや好みを明確にしていくことができます

ガイドは、こんな使用に適しています

- HRT がどんな治療か知りたい
- HRT を受けてみたい
- 更年期症状で婦人科外来を受診する前に
- 医師に勧められたので治療内容の確認のために
- HRT を受けたくないが、それでよいのか確認のために
- HRT に周囲が反対なので相談するために
- 医療関係者や家族との話し合いのために
- 困っている友人に勧めるために



### このガイドは次の女性が対象です

- ① 40 歳以上の女性
- ② 40 歳未満で早期に閉経した女性

### このような女性は HRT を受けることができません



重い  
肝臓の  
病気



現在乳がん、  
過去5年以内  
の乳がん



原因のわから  
ない月経以外  
の出血がある



妊娠の疑い



過去に心筋梗塞  
を起こした



過去に血栓症  
を起こした



過去に脳卒中  
を起こした



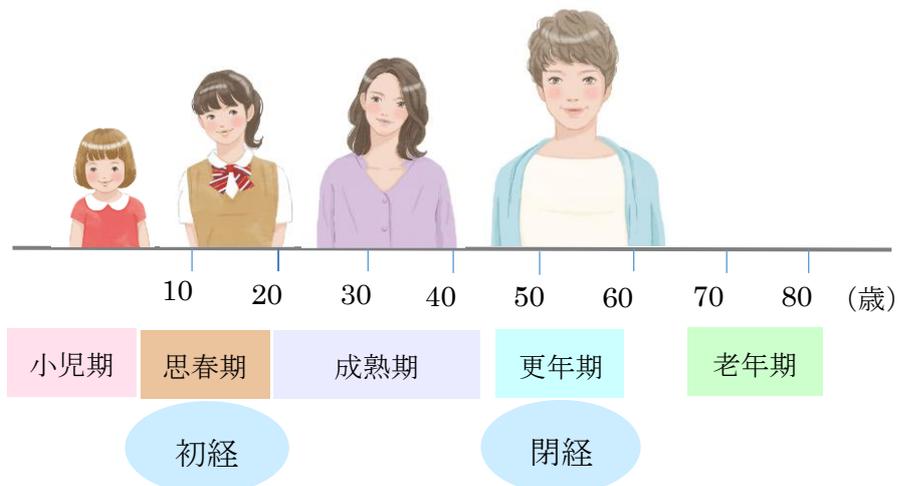
## ステップ1 自分のからだについて知る ①

### 更年期について知る

ここでは、更年期の医学的知識について確認していきましょう

#### 1. 更年期とは

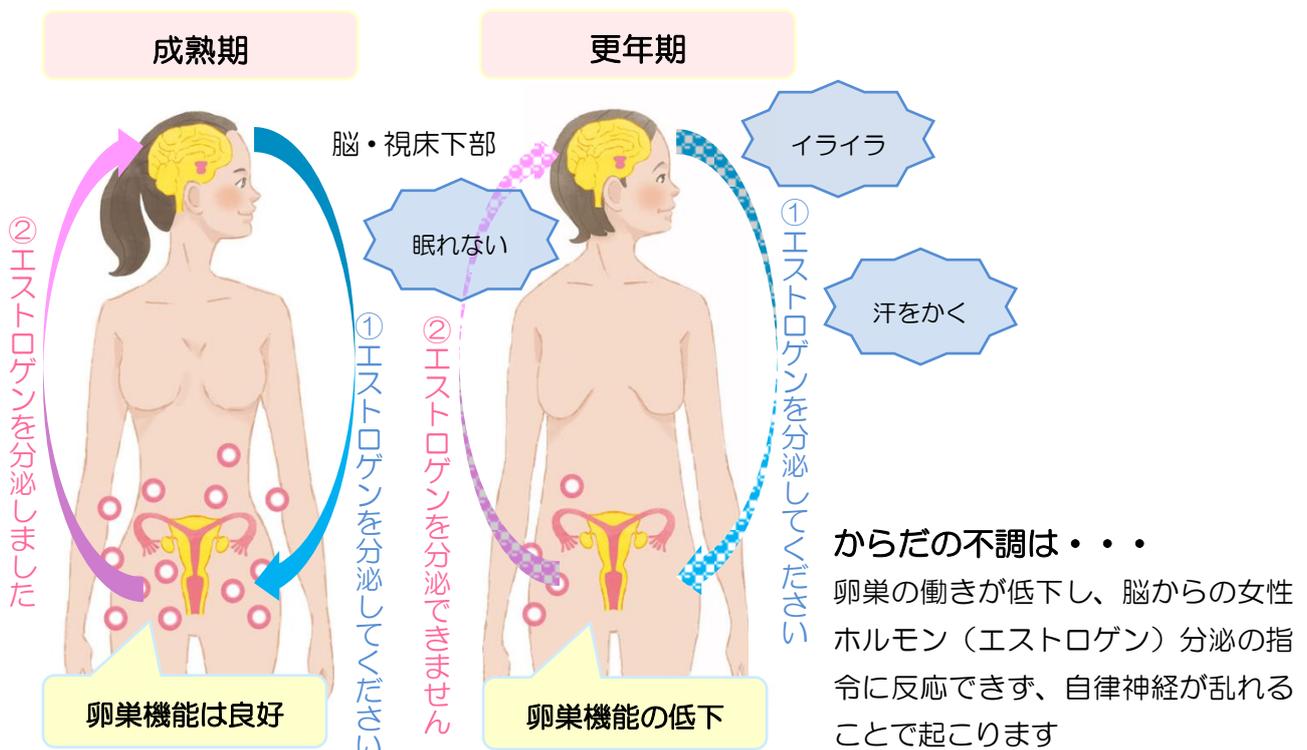
一般的には50歳をはさむ前後5年間をさし、この時期には、多くの女性に「閉経」がおとずれ、心身の不調を感じ始めます



#### 2. 閉経とは

閉経とは、最終月経から1年を過ぎてても月経がなかった場合をいい、1年前にさかのぼった年齢を閉経年齢とします。日本人の平均閉経年齢は、50.5歳といわれています（7割以上の女性が、47～53歳までに閉経を迎えます）

#### 3. 閉経前後に、からだの不調が起こるのはなぜ？





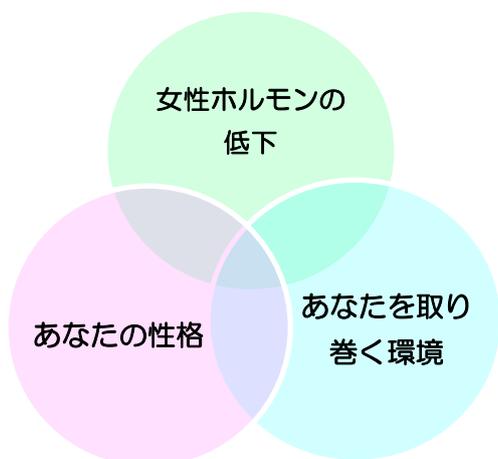
## ステップ1 自分のからだについて知る ②

### 4. 更年期に見られるからだの不調

更年期の不調は、女性ホルモンの低下だけが原因ではなく、以下の要因が絡み合い引き起こされます。人によっては、日常生活ができないほどの苦痛を感じる人もいれば、あまり訴えもなく日々を過ごす女性もいます。

更年期症状は100種類以上あるといわれています。日常生活に支障をきたす場合を「更年期障害」、それ以外を「更年期症状」として区別しています。

#### 更年期障害の3つの要因



#### 主な更年期症状

- ホットフラッシュ  
(のぼせ・ほてり)
- めまい
- うつ気分
- 寝汗
- イライラ
- 尿もれや頻尿
- 性交痛、膣の乾燥
- 怒りっぽい
- 気力の低下
- 関節痛、筋肉のコリ
- 睡眠障害
- 疲労感
- 肌の乾燥、肌荒れ
- 体重増加
- 抜け毛

更年期症状は、オーストラリアの女性で4~5年<sup>1)</sup>、イギリス人女性では7年続<sup>2)</sup>とされています。日本人の正確なデータはありませんが、専門家の間では5~10年といわれています。

※ <sup>1)</sup>の数字は、巻末の引用文献番号を示します。

### 5. 閉経を迎えると、こんな病気の進行もはじまります

閉経に伴い発症してくる主な病気
骨粗鬆症 脂質異常症 動脈硬化症 萎縮性膣炎 うつ病

閉経に伴い発症してくる可能性のある病気
過活動膀胱 アルツハイマー病

閉経は急激な老化をもたらす、さまざまな病気を引き起こす原因となります。



## ステップ1 自分のからだについて知る ③

### 私の更年期症状を知る

では、更年期に必要な知識を得たところで、次にあなたにどのような症状があるか明確にしていましょう。下の当てはまる欄にチェックをしてください。

	強	中	弱	無
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

合計 点

➤ 該当する点数にチェックをつけましょう

0~25点	上手に更年期を過ごしていて今のところ問題ありませんが、年1回の健康診断を受けましょう
26~50点	バランスの良い食事、適度な運動を行い、無理のないライフスタイルを送り、更年期障害の予防に努めましょう
51~65点	産婦人科または更年期外来、閉経外来を受診し、薬などによる適切な治療、生活指導、カウンセリングを受けましょう
66~80点	長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう
81~100点	各科の精密検査を受けましょう。更年期障害のみであった場合は、産婦人科または更年期外来、閉経外来などで長期の計画的な治療が必要でしょう

簡略更年期指数 SMI 小山ら 1992

◆ 他にづらい症状があれば書いてみましょう



## ステップ1 自分のからだについて知る ④

### 私の更年期を考える

#### 1. 更年期症状への対処法は考えていますか？



あなたの更年期症状の程度が分かりましたね。それらの対処法について考えていますか？ 当てはまるところにチェックをしてみましょう

- どういう選択肢があるのかまだ十分に考えていない
- 選択肢の中でどれを選ぶか迷っている
- 婦人科病歴があり、選択肢や対処法がわからない
- もう少しで決められそう
- もう決めている
- すでに実践している
- すでに実践しているが、他の選択肢も探している

#### 2. 将来の暮らしと健康については考えていますか？

- ◆ HRT を“受ける”“受けない”にかかわらず、健康面から 10 年後の自分はどうありたいかを想像し、自分の言葉で書き込んでみましょう

例) 仕事を続け、趣味を楽しみ、若々しく、前向きに人生を歩んでいたい



それでは、これから、あなたの 10 年後、20 年後に備えて、健康面で何をすべきか考えていきましょう！



## ステップ2 HRTについて知る ①

まずは、更年期障害・症状の代表的な治療法とその効果について理解する

	HRT	漢方療法	向精神薬
<b>長所</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>更年期症状には有効性が高い</li> <li>骨粗鬆症、脂質異常症、動脈硬化の予防効果がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>副作用が少ない</li> <li>種類が豊富である</li> <li>一剤で幅広い対応ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>対象となる症状に有効性が高い</li> <li>1～2 か月間であれば副作用を気にせず服用できる</li> </ul>
<b>短所</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>副作用がある</li> <li>長期使用でリスクが上がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>効果を自覚しづらい</li> <li>証（体質）の決定が必要</li> <li>粉末で飲みにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>服薬への心理的な抵抗感・依存性</li> <li>くすりの飲み合わせに注意が必要</li> </ul>
<b>代表的な症状ごとの有効性（非常に有効◎ 有効○ どちらとも言えない△ 有効ではない×）</b>			
のぼせ・ほてり	◎	○	△
腰・手足の冷え	○	○	×
息切れ・動悸	○	○	△
寝つきが悪い 眠りが浅い	◎	○	◎
怒りやすい イライラする	◎	○	◎
くよくよしたり 憂うつになる	○	○	◎
頭痛・めまい 吐き気	○	○	△
疲れやすい	○	○	○
気力の低下	◎	○	○
肩こり・腰痛 手足の痛み	○	○	×
性交痛 膣の乾燥・痒み	◎	△	×
肌の乾燥・肌荒れ	◎	△	×
抜け毛	○	△	×
骨量減少	◎	△	×
動脈硬化	◎	△	×
過活動膀胱	○	△	△



## ステップ2 HRT について知る ②

更年期障害・症状に対する、その他の薬と、薬以外の対処法について理解する

### 腔の乾燥・性交痛の薬

- 腔の保湿剤
- 性交時の潤滑剤  
(病院やネット上で購入可)
- エストロゲン腔錠

### 骨量減少への予防薬

- カルシウム剤
- 活性型ビタミンD<sub>3</sub>剤
- SERM 製剤
- ビスフォスフォネート製剤

### 脂質異常症の薬

### 高血圧症の薬

### 薬以外の 治療法

カウンセリング

長所	悩み・不安など、心理的背景を持つものに効果が高い
短所	治療へのモチベーションを保つのが難しい

### 薬以外の 対処法

サプリメント ハーブ アロマセラピー マッサージ 鍼灸  
ヨガ リフレクソロジー 化粧セラピー 瞑想 など

### 生活で心が けること

食事 運動 休息 健康情報を集める 健康について専門家に相談する 家族友人との付き合いの充実 趣味・レジャーを楽しむ



これらすべての治療や、その他の対処法は、必要に応じて組み合わせることで、より高い効果が得られます



## MEMO



## ステップ2 HRT について知る ③

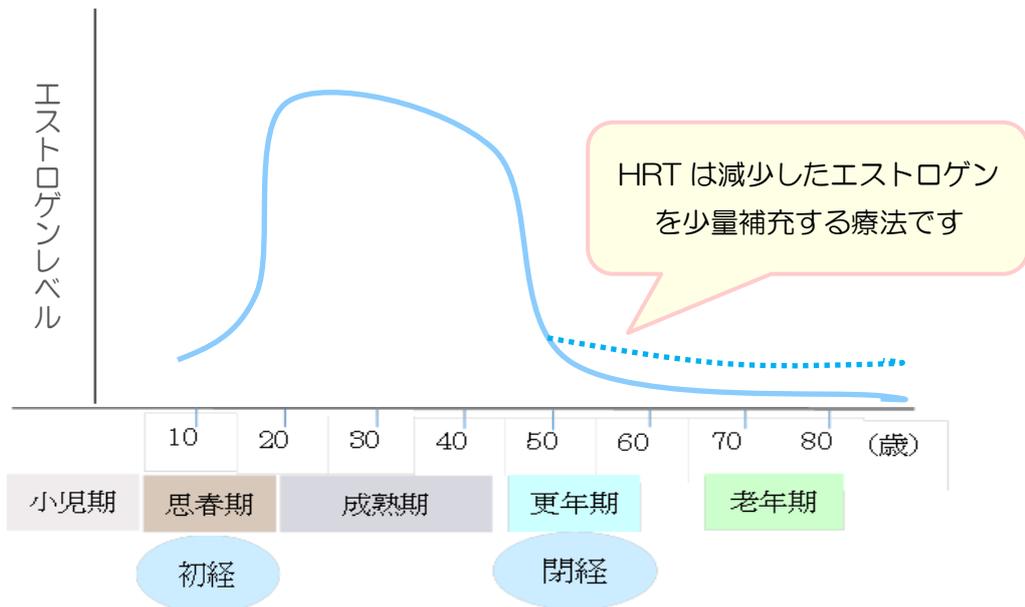
更年期症状の根本的な治療法であるHRT について理解する

### 1. 女性ホルモン（エストロゲン）が減少すると起こるからだの変化



### 2. HRT という治療

HRT とは、上図のように、女性ホルモン（エストロゲン）が減少して起こる症状や病気に対し、外からごく少量の女性ホルモンを補充することで、その症状を改善させたり、病気を予防するという、原因に基づいた治療法です（子宮のある人とない人では、使用法に違いがあるので要確認）





## ステップ2 HRT について知る ④

### 3. HRT を行う目的

- ① 更年期障害・症状を楽にする
- ② 病気の予防(骨粗鬆症・脂質異常症・動脈硬化・うつ病など)
- ③ 健康増進(もっと元気に)



日本では、病気の治療にのみ健康保険が適用されるため、②③での実施は、基本的に自費での診療となります

### 4. HRT に対する国際閉経学会の評価

更年期障害、症状の HRT	5年以内の使用や、60歳未満での開始・閉経後 10年以内の開始では、副作用より HRT の効果が上回る <sup>3)</sup>
病気の予防・健康増進としての HRT	使用する期間は、目的により異なり、HRT の効果と副作用を個別に評価して続けるかを定める <sup>3)4)</sup>



HRT は、始める年齢や実施する期間によって、薬から得られる長所(有益性)や短所(副作用・危険性)が違います ステップ3(P13)で確認しましょう

### 5. HRT をはじめるタイミング

“更年期の年齢”であることや“自覚症状”で見立て、最終的には、婦人科を受診して、卵巢機能の状態を血液検査で確認します 下の数値が1つの目安です

- E<sub>2</sub>(エストロゲン) = 50pg/ml 以下 かつ FSH(卵胞刺激ホルモン) = 40mIU/ml 以上



閉経前後は、ホルモン値の変動が激しいので、数値が上記を満たしていなくても、治療を開始することがあります 日常生活に支障をきたすような場合は、医師に相談しましょう



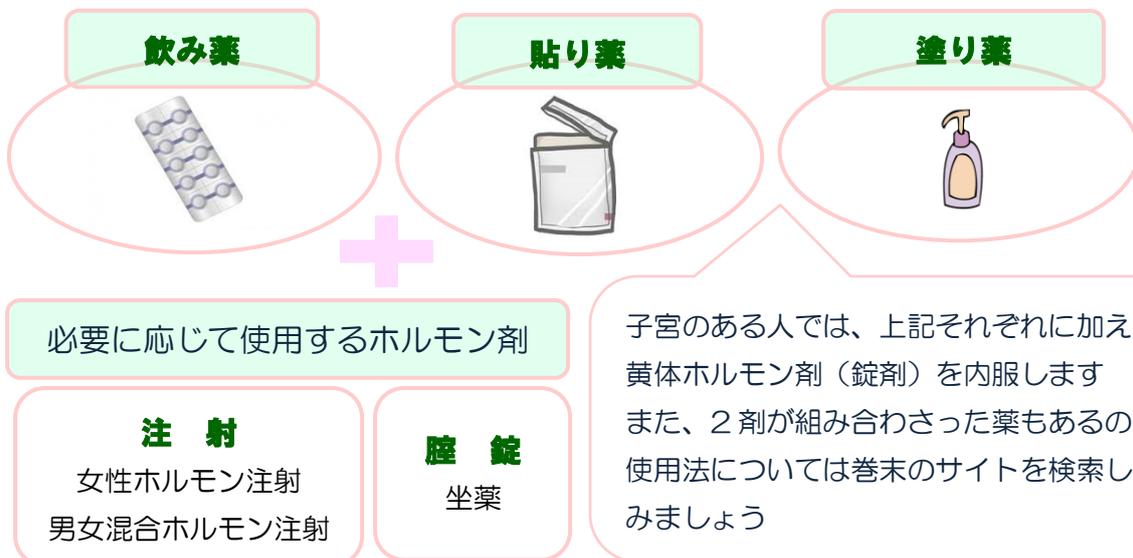
MEMO



## ステップ2 HRT について知る ⑤

HRT を受けるにあたり、おさえておくべきこと

### 1. HRT に使用する主な女性ホルモン剤（エストロゲン）の種類



### 2. いざ、受診となったら

#### まずは、診察の流れを知る

- 1) 問診：HRT を行う目的を明確にする（何のためにするのかを決める）
- 2) 必要な検査を受ける
- 3) HRT の使用法と種類を考える（自分の好みも大切に）
- 4) 医師と相談して決める

#### 必要となりうる検査内容を知る

- ① 身長、体重、血圧
- ② 血液検査  
（女性ホルモン値、肝機能、脂質、腎機能、血糖、凝固系、甲状腺ホルモンなど）
- ③ 子宮頸がん検診・子宮体がん検診（超音波も含む）、乳房検査
- ④ オプション（できるならした方が参考になる検査）：骨量測定・動脈硬化度測定



HRT を行う場合は、すくなくとも、これらの検査を 1 年に 1 回程度行い、継続するかを判断します



## ステップ2 HRTについて知る ⑥

### 3. 保険診療と自費診療の違い（使い分け）

	保険診療	自費診療
実施目的	・更年期障害・症状の治療	・更年期障害・症状の治療 ・病気の予防・健康増進 ・美容（肌対策）
受けられる施設	・婦人科 （更年期治療を取り扱う施設）	・婦人科 ・アンチエイジングクリニック
1か月の費用	診察代・検査代・薬代で 3,000円前後 ＋往復の交通費	診察代・検査代・薬代・健康管理 費で、15,000円前後 ＋往復の交通費 ※施設で異なるので要確認
受診頻度	1～2ヶ月に1回程度（施設の 医師の考え方による）	3か月に1回程度（施設で異なる ので要確認）
所要時間	診察時間（5分程度） ＋待ち時間＋往復の通院時間	診察時間カウンセリング含む （30分程度）＋往復の通院時間
続ける期間	・試し飲みをする場合1～3か月 程度 ・実施する場合の目安は5年以内 ・自分の意思でいつでも止め、 いつでもはじめることができる	・実施期間の目安はない ・目的を明確にして、1年毎に 医師と相談する ・自分の意思でいつでも止め、 いつでもはじめることができる
長所	・治療費が安い ・自宅近くにあることが多い	・（予約が前提のため） 待ち時間がほとんどない ・話をゆっくり聞いてもらえる
短所	・待ち時間が長い ・話をゆっくり聞いてもらえない ことが多い	・治療費が高い ・自宅近くになことが多い



40歳半ばを過ぎると、5～9割の女性に何らかの更年期症状が出てくるため、多くの女性は、健康保険を使用して診察が可能となります（診療の質は、病院によって異なるので、いくつか検討するのもよいでしょう）

**試し飲み**：ホルモン剤がからだにあっていないか、現在の症状がホルモン剤で楽になるかなど、その症状が更年期由来のものかの判断もできます



## ステップ3 HRT 選択について考える ①

HRT を“受けた場合”と“受けなかった場合”の  
更年期症状や起こりうる病気の違いについて知る

### 初めて受ける場合

科学的根拠が明らかな現象を比較する その1

	HRT を受けた場合	HRT を 受けなかった場合	比較して 言えること
更年期症状 のぼせ・ほてり <sup>5)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10,000 人あたり 7,670 人が、開始後すぐに楽になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 年後に 10,000 人あたり 5,170 人が楽になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>HRT を受けても、10,000 人あたり 2,330 人は、<u>開始後すぐには楽にならない</u></li> <li>HRT を受けなければ <u>1 年後に</u>、10,000 人あたり 4,830 人の症状は続いている</li> </ul>
その他の 更年期症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝汗<sup>5)</sup> は改善される</li> <li>睡眠障害<sup>6)</sup> は改善される</li> <li>抑うつ気分・抑うつ症状<sup>7)</sup> は改善される</li> <li>尿もれ<sup>8)</sup> は改善される</li> <li>性交痛 膣の乾燥や痒み<sup>9)</sup> は改善される</li> <li>関節痛<sup>10)</sup> は改善される</li> <li>皮膚コラーゲン量の保持 保水効果は増加<sup>11)</sup> する</li> <li>骨量は維持・増加<sup>12)</sup> する</li> <li>動脈硬化の進みは遅れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝汗は続いている</li> <li>睡眠障害は続いている</li> <li>抑うつ気分・抑うつ症状は続いている</li> <li>尿もれは続いている</li> <li>性交痛 膣の乾燥や痒みは続いている</li> <li>関節痛は続いている</li> <li>皮膚コラーゲン量の保持 保水効果は低下する</li> <li>骨量は急激に減少する</li> <li>動脈硬化は進む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>HRT を受けると左記の症状は改善される(改善度には個人差がある)</li> <li>HRT を受けないと左記の症状は続いている しかし、対症療法にて症状を楽にすることはできる</li> </ul>
乳がん <sup>13)</sup>	10,000 人/年あたり 30 人程度で変わらない		5 年以内であれば発生率は変わらない



## ステップ3 HRT 選択について考える ②

### 5年以上続けた場合

### 科学的根拠が明らかな現象を比較する その2

	HRT を受けた場合	HRT を 受けなかった場合	比較して 言えること
総死亡率 <sup>15)</sup>	変わらない (閉経後 10 年以内に HRT を開始すると減る)		閉経後 10 年以内に HRT を すると総死亡率は下がる
心臓血管疾患 <sup>14) 15)</sup>	HRT の開始年齢によって異なる 閉経後 10 年以内または 60 歳未満の開始 では、HRT を受けた方が減る		左記の条件で行う場合 HRT をすると減る
大腸がん <sup>13)</sup>	10,000 人/年あたり 10 人になる	10,000 人/年あたり 16 人になる	HRT をすると 10,000 人中 6 人の割合で少なくなる
大腿骨頸部骨折 <sup>13)</sup> (足のつけ根)	10,000 人/年あたり 10 人になる	10,000 人/年あたり 15 人になる	HRT をすると 10,000 人中 5 人の割合で少なくなる
乳がん <sup>13)</sup>	10,000 人/年あたり 38 人になる	10,000 人/年あたり 30 人になる	HRT をすると 10,000 人中 8 人の割合で多くなる
血栓症 <sup>13)</sup> (血管のつまり)	10,000 人/年あたり 34 人になる	10,000 人/年あたり 16 人になる	HRT をすると 10,000 人中 18 人の割合で 多くなる
脳卒中 <sup>16)</sup>	1 年間で 10,000 人 あたり 5.4 人になる	1 年間で 10,000 人 あたり 3.2 人なる	HRT をすると 10,000 人中 2.2 人の割合で 多くなる

※大腸がん、大腿骨頸部骨折、乳がん、血栓症<sup>13)</sup>のデータは、アメリカのWHI(Women's Health Initiative) 大規模研究の結果です 対象者の平均年齢が 63 歳で、喫煙者、肥満者(平均 BMI28 以上)が多く含まれていたものです 日本人女性が 50 歳で開始した場合には、これよりも良い結果が出ると推察されています

これらは海外での研究結果であり、確立された根拠に基づくものです そのまま日本人にあてはまるわけではありませんが、日本でも参考に使っているデータです 一部については、ホルモン補充療法ガイドライン 2017 年版(日本)を参考にしています

エビデンスの選択は、ガイド独自のものであり、他にも多様な異なるエビデンスが存在します そのため、医療者間でも HRT への賛否両論があることを知っておきましょう



## ステップ3 HRT 選択について考える ③



### 日々の暮らしについて比較してみる

	HRT を受けた場合	HRT を受けなかった場合
日常生活	<b>【長所（有益性）】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホルモンレベルが一定に保たれ快適に生活している</li> <li>・更年期症状は和らいでいる</li> <li>・血管や骨はホルモンに守られている</li> <li>・肌の調子が良いと感じている</li> <li>・性交時の痛みや、膣の乾燥、痒み<sup>9)</sup>は和らいでいる</li> <li>・尿もれは落ち着いている</li> </ul>	<b>【短所（副作用・危険性）】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホルモンレベルが下がったままで生活している</li> <li>・更年期症状は和らいでいない</li> <li>・血管や骨はホルモンに守られていない</li> <li>・肌の調子が良いと感じていないかもしれない</li> <li>・性交時の痛みや、膣の乾燥、痒みは和らいでいないかもしれない</li> <li>・尿もれは落ち着いていないかもしれない</li> </ul>
	<b>【短所（副作用・危険性）】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・HRT でカバーできない更年期症状に対し薬や健康食品を利用するかもしれない</li> <li>・症状を楽にするHRT 以外の薬の副作用を感じているかもしれない</li> <li>・HRT のための定期的な通院が必要になる</li> </ul>	
費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・HRT の費用がかかる（P12 参照）</li> <li>・HRT でカバーできない更年期症状に対し薬代や健康食品代がかかるかもしれない</li> <li>・HRT で通院する往復の交通費がかかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・HRT の費用はかからない</li> <li>・それぞれの更年期症状に対し、薬代や健康食品代がかかるかもしれない</li> <li>・対症療法で通院する往復の交通費がかかるかもしれない</li> </ul>



HRT をしていても、必要に応じて他の薬を使用することがあります HRT は全身に良い作用をもたらしますが、必ずしも、すべてが改善されるわけではありません



## ステップ4 HRT 選択にあたり重要なことを明確にする ①

### HRT の選択にあたり、あなたが重要と思うことを整理してみる

あなたの思いを整理する前に、まずは、これまでの内容をふり返りましょう  
不安な時は、それぞれのステップにもどり、もう一度見直してみましょう

#### ステップ1 P3~

- 更年期や閉経の意味について理解できていますか？
- 更年期症状や、閉経後起こりうる病気については理解できていますか？

#### ステップ2 P7~

- HRT や、その目的について理解できていますか？
- HRT 以外の対処法については理解できていますか？

#### ステップ3 P13~

- あなたは HRT のエビデンスや日々の暮らしについて理解できていますか？

では、**ステップ4** を始めます！

このステップでは、あなたが治療を選択する際に、最も重要と思うことや、あなたの好みについて考えてみましょう。次ページの内容を読み、それぞれの項目について、あなたの感じる「程度」に合わせ、あてはまる箇所をチェック回してみましょう。

これは、重要度を点数化するのではなく、自分にとって最も重要なものを明確にするために行います。





## ステップ4 HRT 選択にあたり重要なことを明確にする ②-1



### HRT を受けた場合

長所（有益性）と短所（副作用・危険性） 何が重要か明確にする



受けた場合の長所（有益性）について考えてみる

		とても重要	重要	わからない	重要でない	全く重要でない
1	更年期症状が落ち着き快適に過ごすことができる（のぼせ・ほてり、睡眠障害、抑うつ、いろいろ、関節痛など）	<input type="checkbox"/>				
2	骨量の急激な減少を抑えることができる	<input type="checkbox"/>				
3	性交時の痛みや、膣の乾燥、痒みを楽にすることができる	<input type="checkbox"/>				
4	皮膚の水分が保持され外見の若々しさを保つことができる	<input type="checkbox"/>				
5	尿もれを気にせず、安心して外出できる	<input type="checkbox"/>				
6	HRT をすることで、若いからの自信を取り戻し、自分らしく自然に生きることができる	<input type="checkbox"/>				



受けた場合の短所（副作用・危険性）について考えてみる

		とても重要	重要	わからない	重要でない	全く重要でない
1	人によっては胸の痛みや張りを感じるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
2	人によっては思いがけない出血が起こるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
3	人によってはおりものが増えるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
4	HRT 継続のための費用がかかる	<input type="checkbox"/>				
5	定期的な通院が必要になる	<input type="checkbox"/>				
6	HRT 実施に伴う不安や疑問が出てくるかもしれない	<input type="checkbox"/>				



## ステップ4 HRT 選択にあたり重要なことを明確にする ②-2



### HRT を受けなかった場合

長所（有益性）と短所（副作用・危険性） 何が重要か明確にする



受けなかった場合の長所（有益性）について考えてみる

		とても重要	重要	わからない	重要でない	全く重要でない
1	対症療法や他の方法で快適に生活できるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
2	HRT の副作用を避けることができる	<input type="checkbox"/>				
3	HRT の費用がかからない	<input type="checkbox"/>				
4	HRT のための定期的な通院の必要がない	<input type="checkbox"/>				
5	HRT に頼らず、老いをありのままに受け入れ、自分らしく自然に生きることができる	<input type="checkbox"/>				



受けなかった場合の短所（副作用・危険性）について考えてみる

		とても重要	重要	わからない	重要でない	全く重要でない
1	更年期症状で不調を感じるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
2	更年期症状を楽にする他の薬の副作用を感じるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
3	対症療法にお金がかかるかもしれない	<input type="checkbox"/>				
4	対症療法に対する定期的な通院をするかもしれない	<input type="checkbox"/>				
5	老いに直面し、不安や自信をなくすかもしれない	<input type="checkbox"/>				



## ステップ4 HRT 選択にあたり重要なことを明確にする ③



あなたがHRT 選択にあたり、重要なことは明確になりましたか？

ステップ4では、HRTを“受けた場合”と“受けなかった場合”、それぞれの長所と短所について、あなたの思いを確認してきました。以下の4つのうち、あなたはどの長所と短所が重要でしたか？  
☑チェックしてみましょう

### HRT を受けた場合

長 所（有益性）

短 所（副作用・危険性）

### HRT を受けなかった場合

長 所（有益性）

短 所（副作用・危険性）

上記の結果をもとに、あなたが、最も重要と思う長所（有益性）と短所（副作用・危険性）は何でしたか？ 下記の例を参考に自分の言葉で整理してみましょう

例) HRT を受けた場合の☑長所（有益性） HRT を受けなかった場合の☑短所(副作用・危険性)にチェックがついたなら・・・

長 所：例) 仕事を続けるために不調をなくし、将来の健康作りのためにもHRTが必要

短 所：例) 不調を我慢すると周りに迷惑をかけてしまうし、老いへの不安も軽くしたい



あなたは、どんな将来を思い描き、健康に対する意識を明確にしてきましたか？  
あなたの選択した長所（有益性）と短所（副作用・危険性）を自分の言葉にしてみましょう

長 所

---

---

短 所

---

---

まだ、はっきり決めきれないときは、ステップ4（P16）へ戻り、もう一度見直してみよう。はっきり決められたなら、ステップ5（P20）へ進みましょう。



## ステップ5 今、そしてこれからのHRT選択をする ①



### あなたの思いを整理してみる

自分の思いを整理し、どのように健康管理をするか見つめ直すことは大切です。すぐに決める必要のない人は、将来にむけてどうしたいかを考えてみると、その状況がおとずれた時にあせらずに選択できるでしょう。

1) あなたに適した選択肢（HRT を受けるか・受けないか）について理解できましたか？

はい       いいえ

2) HRT 選択の長所（有益性）と短所（副作用・危険性）の中で、あなたにとって何が一番重要かはっきりしましたか？

はい       いいえ

3) この決定をするにあたり、他の人からのサポートやアドバイスを十分に得られていますか？

はい       いいえ

4) あなたが決めた選択肢が、自分にとってよい決定だという自信がありますか？（よい決定とは、あなたが十分に情報を得たと感じ、あなたの思いと一致していることを指します）

はい       いいえ

The SURE Test © O'Connor and Légaré F, 2008<sup>19)</sup>



## ステップ5 今、そしてこれからのHRT選択をする ②



あなたはHRTを受けますか？受けませんか？

- 今すぐ受ける     まだわからない     受けない     これから

➡ あなたが、そのように決めた理由は何ですか？自分の言葉で書き留めておきましょう



HRTの最終的な決定は、医師と相談をして行います。その前に、あなたの考えをまとめておくと、診察の際に自分の思いを伝えやすくなるでしょう。

もし、あなたがHRT選択を迷っていたら、次にステップ6「おすすめWebSite」を提供するので、もっと情報を集めてみましょう。“受ける”と答えた方も、正確に必要な情報は多ければ、より自信をもった決定につながります。参考に確認してみましょう。



MEMO



## ステップ6 次のステップを考える



もっと情報を得る おすすめ Websites



更年期や HRT についてもっと知りたい、受診病院や専門医を探してみたいときに活用してみましょう

### 関連学会

- 日本女性医学学会

<http://www.jmwh.jp/>

認定ヘルスケア専門職の資格制度を行い、全国にいる専門医の紹介をしています

- 日本更年期と加齢のヘルスケア学会

<http://www.menopause-aging.org/>

更年期に関する啓発活動やカウンセリングを行う認定メノポーズカウンセラーの育成をしています

### NPO 団体

- NPO 法人 女性の健康とメノポーズ協会 更年期を扱う施設を紹介しています

<http://www.meno-sg.net/>

毎週火・木曜日（10:30～16:30）女性の健康相談対話士による電話相談をしています  
女性の健康相談対話士は、協会の認定する資格です

- NPO 法人 女性医療ネットワーク

<http://www.cnet.gr.jp/>

女性医療ネットワークは、女性の健康総合アドバイザーを認定しています

- NPO 法人 Healthy Aging Projects Women（女性の健康支援のための NPO 法人 HAP）

<http://www.hap-fw.org/>

### 企業サイト

- エンジョイエイジング 更年期をいきいきと過ごすための健康サイト 久光製薬

<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

- 更年期ラボ 大塚製薬

<http://ko-nenkilab.jp/>

- 女性のミカタプロジェクトー10年後も元気なあなたがいるために、今できることー

<http://jyoseinomikata.sankei-health.com/index.html>

- ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス 更年期のココロエ パイエル薬品株式会社

<http://www.konenkino-kokoroe.jp/>

- 40代からの輝きプロジェクト からだのため、わたし想い キッコーマン

<http://www.kagayaki-project.jp/about.html>



## おわりに

### ガイドの開発にあたり

このガイドは、以下の助成金により作成されました  
平成 27 年度 第 4 四半期 一般財団法人財団せせらぎ助成金（研究者 江藤亜矢子）

### ガイドの開発プロセスについて

このガイドは、更年期世代を中心とした一般女性、臨床医、歯科医師、助産師、看護師、薬剤師、メノポーズカウンセラー、メディア、企業、意思決定における研究者、更年期の専門家など、幅広い分野の方々の意見を参考に作成しました。更年期や HRT に関するすべての情報を網羅しているわけではありませんが、HRT を選択するにあたり、必要な情報を厳選してそろえました。

また、医療に関連する企業等による資金援助は受けていません（利益相反はありません）

### ガイドの情報の更新について

このガイドの内容は、必要に応じて見直しと更新を行います。ガイドを使用する際は、更新日時をお確かめください  
更新日最終 2019 年 4 月 25 日

### ガイドを作成するにあたって参考にした国内外のサイトやガイド

1. Ottawa Patient Decision Aid Development eTraining  
<https://decisionaid.ohri.ca/eTraining/Index.php> （2019年4月25日アクセス）
2. Making decisions : Should I use hormone replacement therapy?  
<https://myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=aa114076>  
（2019年4月25日アクセス）
3. menopause : Should I Use Hormone Therapy(HT)?  
<http://www.upmc.com/health-library/Pages/HealthwiseIndex.aspx?qid=aa114076>  
（2019年4月25日アクセス）
4. A Decision aid for women considering natural health products for menopause symptoms.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18714075> （2019年4月25日アクセス）
5. Ottawa Personal Decision Guides  
<https://decisionaid.ohri.ca/decguide.html> （2019年4月25日アクセス）
6. 有森直子（2004）. オタワ個人意思決定ガイド  
<http://kango-net.luke.ac.jp/> （2019年4月25日アクセス）

## このガイドの情報源となった引用・参考文献

### 【引用文献】

1. Guthrie, J.R., Dennerstein, L., Taffe, J.R., (2003). Health care-seeking for menopausal problems. *Climacteric* 6(2):112-117.
2. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. (2015). *Menopause Full Guideline*. National Institute for Health and Care Excellence (UK); Nov 12.
3. The North American Menopause Society. (2010). Position statement ; Estrogen and progestogen use in postmenopausal woman: 2010 position statement of the North American menopause Society. *Menopause* 17:242-255.
4. de Villiers, T.J., Gass, M.L., Haines, C.J., et al. (2013). Global Consensus Statement on Menopausal Hormone Therapy. *Climacterics* 16:203-204. doi: 10.3109/13697137.2013.771520.
5. MacLennan, A., Lester S., Moore V., (2001). Oral oestrogen replacement therapy versus placebo for hot flashes. *Cochrane Database Syst Rev*.
6. Limouzin-Lamothe, M.A., mairon, N., Joyce, C.R., (1994). Quality of life after the Menopause : influence of hormonal replacement therapy. *Am J obstet Gynecol* 170:618-624.
7. Soares CN, Almeida OP, Joffe H, et al: Efficacy of estradiol for the treatment of depressive disorders in perimenopausal women. *Arch Gen Psychiatry* 2001;58:529-534 PMID:10831472.
8. Cardozo, L., Lose, G., McClish, D., et al. (2004). A systematic review of the effects of estrogens for symptoms suggestive of overactive bladder. *Acta Obstet Gynecol Scand* 83:892-897.
9. Eriksen, P.S., Rasmussen, H., (1992). Low-dose 17 beta-estradiol vaginal tablets in the treatment of atrophic vaginitis: a double-blind placebo controlled study. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 44:137-144.
10. Welton, A.J., Vickers, M.R., Kim, J., et al. (2008). Health related quality of life after combined hormone replacement therapy: randomised controlled trial. *BMJ* 337:a1190. doi: 10.1136/bmj.a1190.
11. Sauerbronn, A.V., Fonseca, A.M., Bagnoli, V.R., et al. (2000). The effects of systemic hormonal replacement therapy on the skin of postmenopausal women. *Int J Gynaecol Obstet* 68:35-41.
12. Wells, G., Tugwell, P., Shea, B., et al. (2002). Meta-analysis of therapies for postmenopausal osteoporosis. V. Meta-analysis of the efficacy of hormone replacement therapy in treating and preventing osteoporosis in postmenopausal women. *Endocr Rev* 23:529-539.
13. Rossouw, J.E., Anderson, G.L., Prentice, R.L., et al. (2002). Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results From the Women's Health Initiative randomized controlled trial. *JAMA* 288:321-33.
14. Salpeter, S.R., Walsh, J.M., Greyber, E., et al. (2006). Brief report: Coronary heart disease events associated with hormone therapy in younger and older women. A meta-analysis. *J Gen Intern Med* 21:363-366.

15. Boardman H.M., Hartley, L., Eisinga, A., et al. (2015). Hormone therapy for preventing cardiovascular disease in post-menopausal women. *Cochrane Database Syst Rev*.
16. Grodstein, F., Manson, J. E., Stampfer, M. J., et al. (2008). Postmenopausal hormone therapy and Stroke: role of time since menopause and age at initiation of hormone therapy. *Arch Intern Med* 168(8):861-866.
17. Barnabei, V., Grady, D., Stovall, D. W., et al. (2002). Menopausal symptoms in older women and the effects of treatment with hormone therapy. *Obstet Gynecol.* 100(6):1209-1218.
18. Lethaby, A., Suckling, J., Barlow, D., (2004). Hormone replacement therapy in postmenopausal women: endometrial hyperplasia and irregular bleeding. *Cochrane Database Syst Rev*.
19. Légaré, F., Kearing, S., Clay, K., et al. (2008). Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. *Can Fam Physician.* 56(8):e308-314.

#### 【参考文献】

1. 日本産婦人科学会・日本女性医学学会（2017）.ホルモン補充療法ガイドライン.株式会社杏林舎.
2. 日本女性医学学会編 更年期医療編（2014）.女性医学ガイドブック.金原出版株式会社.
3. 中山和弘,岩本貴 編集（2012）.患者中心の意思決定支援 納得して決めるためのケア.中央法規.
4. The North American Menopause Society.(2015). Position statement ; Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms:2015 position statement of The North American Menopause Society. *Menopause* 22(11):1155-1172.



## 私 MEMO

治療に対する疑問や質問があったらメモしておきましょう



私 MEMO

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin red line, intended for writing a memo.



不調を感じはじめた女性のために  
HRT（ホルモン補充療法）受ける?受けない?  
40代からの私の生き方を考える

**【作成者】**

小山嵩夫クリニック看護師長・日本女性医学学会認定ヘルスケア専門看護師  
日本更年期と加齢のヘルスケア学会認定シニアメノポーズカウンセラー江藤亜矢子  
聖路加国際大学大学院看護学研究科看護情報学 教授 中山和弘

**【医学情報監修】**

小山嵩夫クリニック院長 医学博士 小山嵩夫

**【編集協力】**

ウェルネス&キャリア通信社 代表 越川典子

作成日 2017年1月31日 最終更新日 2019年4月25日

※ 開発者の許可なく無断複写・無断転載は禁止します