

ドクターが教える



女性のための健康教室



骨粗鬆症予防と

ホルモン補充療法（HRT）



高齢女性の要介護原因になりやすい骨粗鬆症。
一度骨折を起こすと、再骨折率は2～3倍に上がるので、
骨粗鬆症は、骨折前に診断して治療することが必要です。

骨の形成には女性ホルモンが重要な働きをしています。

骨は20歳までにほぼ出来上がり、更年期以降女性ホルモンの減少に伴い急激に骨密度が低下します。そのため、閉経前に骨密度測定をして、平均より低ければ、まず食習慣と運動習慣を見直しましょう。

そして閉経後は、早めに女性ホルモン補充療法（HRT）を開始することをお勧めします。重症の骨粗鬆症であっても、早期発見治療で骨密度を増加させ、そのまま20年後も骨量を維持している元気な高齢者がたくさんおられます。

一方、骨粗鬆症による骨折は、生活の質や身体機能を低下させ介護費がかかるだけではなく、生命予後にも大きく影響を与えます。



HRTには、経皮吸収薬（パッチとジェル）と内服薬があります。投与方法は、子宮摘出後の人は、卵胞ホルモン単独療法、子宮のある人は、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの併用療法が必要です。2つのホルモンを連続併用するか、卵胞ホルモンを連続使用し、周期的に黄体ホルモンを10～14日併用して、月経を作りながら行うかの2つの方法があります。黄体ホルモンは、なるべく少ない使用量が望まれます。

なお、子宮体癌と乳がんの人は**HRT**ができません。肥満と糖尿病、血栓素因など避けたほうが良い疾患もあり、使い方も様々ですので婦人科医にご相談ください。

子宮内膜症や、子宮筋腫の症状で治療をしている場合、分娩の希望がなければ、早めに子宮を摘出すれば、痛みや出血に悩まされず、更年期以降の**HRT**がとても簡単にできるメリットがあります。

HRTは更年期以降の女性の生活改善療法といえます。更年期症状にだけでなく、骨粗鬆症や、動脈硬化予防、意欲集中力の保持、認知症予防などを期待して、更年期以降も継続して使うことが可能です。

上手に使って老化予防をし、元気で自立した100歳を目指しましょう。