

2024/3/24 女性薬剤師会

女性ホルモンと一生

～Well-beingをめざして～

漢方薬とホルモン剤のできること

Naoko女性クリニック

院長 高宮城 直子



Naoko女性クリニック Naoko美と健康のサロン レディース鍼灸

- ・産婦人科専門医
- ・女性ヘルスケア専門医
- ・メノポーズカウンセラー
- ・女性医療ネットワーク理事
- ・日本女性財団共働発起人 ・ 理事
フェムシツプドクター

Naoko女性クリニック(婦人科・漢方内科)



診療所らしくない雰囲気



婦人科のハードルを下げたい!

Naoko美と健康のサロン レディース鍼灸

女性の居場所づくり



統合医療をめざして



2010年 沖縄県浦添市に

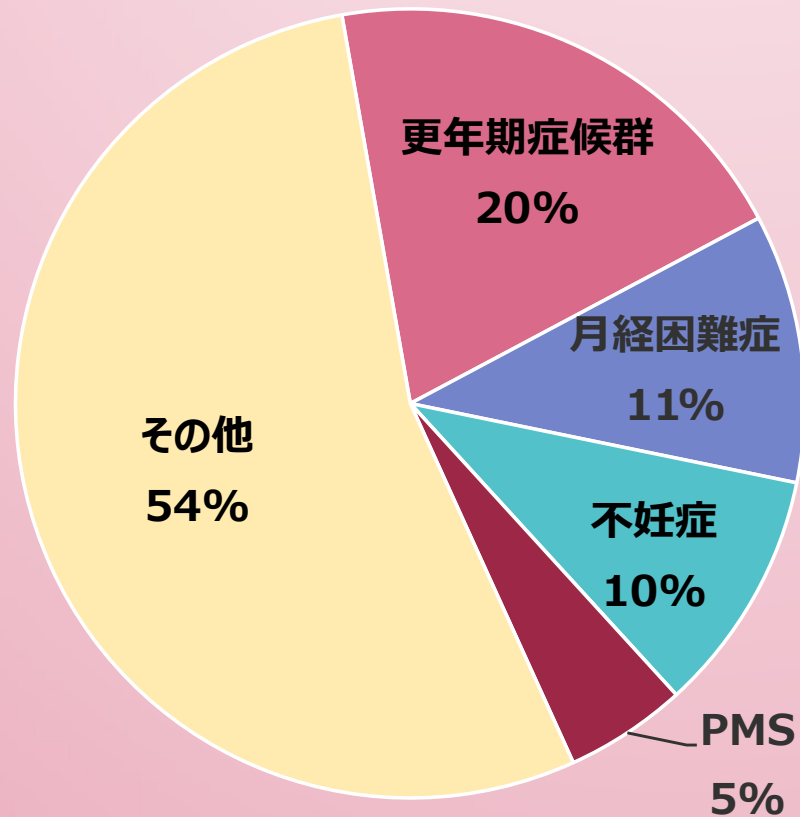
Naoko女性クリニック
婦人科・漢方内科を開業

これまでに **約20.000名**を診療



全患者 19,391名(2022年 10月時点)

おもな疾患別の割合



更年期症候群
3,881名(20%)

月経困難症
2,241名(11%)

不妊症
2,086名(10%)

月経前症候群(PMS)
1,160名(5%)

with Hormone beyond Menopause

女性の生涯を通じた健康に関すること

SRHRに基づいた
女性のwell-being
をめざすには
何が必要か？

- 1 私の人生と女性ホルモン
- 2 女性のからだと貧血
- 3 月経トラブルと 避妊・不妊
- 4 更年期症候群
- 5 年代別疾患
- 6 女性ホルモン補充療法（HRT）
- 7 漢方療法など
- 8 まとめ

SRHRに基づいたwell-beingをめざす

SRHR (性と生殖に関する健康と権利)

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

- ・セクシャルヘルス 性に関する心身の健康
- ・リプロダクティブヘルス 生殖に関する心身の健康
- ・セクシャルライツ 「性」を自分で決められる権利
- ・リプロダクティブライツ 産むか産まないか
いつ何人の子どもを持つかを自分で決める権利

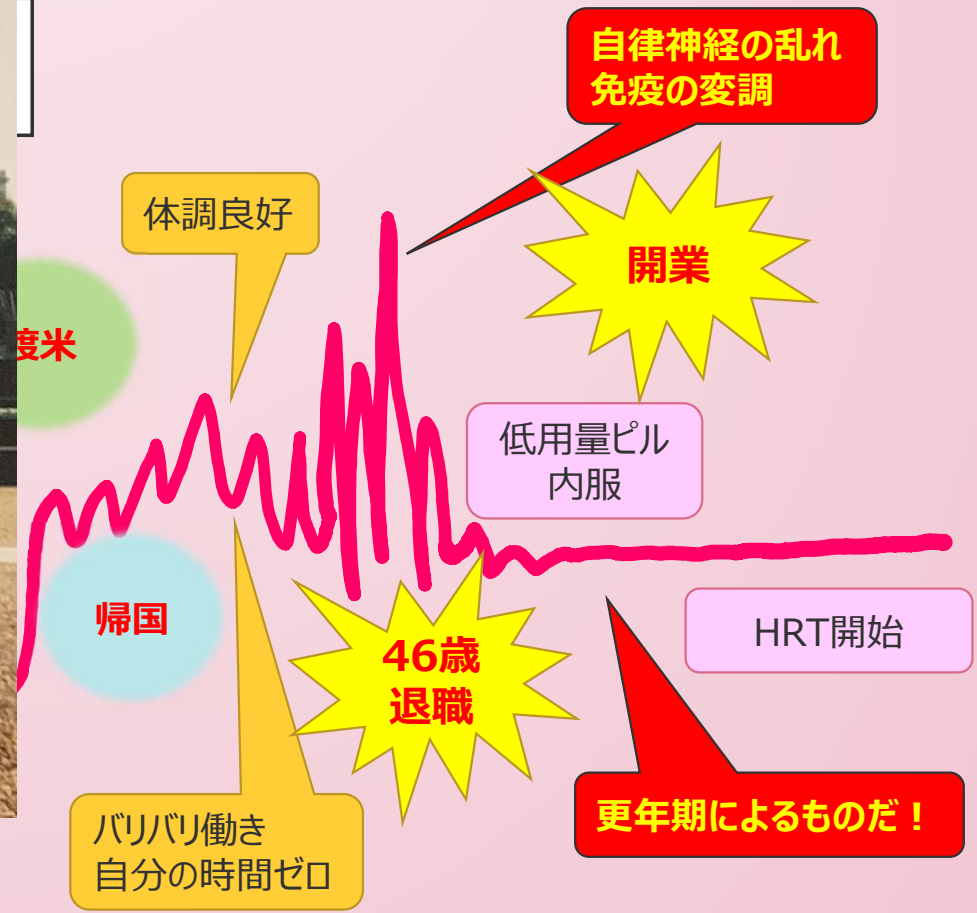
Well-being ウェルビーイング

身体的、精神的、社会的に全てが満たされた状態

私の人生と女性ホルモン



産後6ヶ月不調



10代

20代

30代

40代

50代

60代

- 1 女性ホルモンは毎月変化する
- 2 女性ホルモンは思春期、更年期に大きく変動する
- 3 妊娠・出産により、さらに大きく変動する
- 4 閉経すると、ほとんどゼロとなる

女性は毎月の周期的変化に加え
経年的変化により、心身の状態が変動する

女性ホルモンの変化

さまざまなライフイベント

この変化の中で、キャリアをどのように積んでいくか
キャリアプランニング

女性のからだ

女性の内性器

らんかん
卵管

らんそう
卵巢

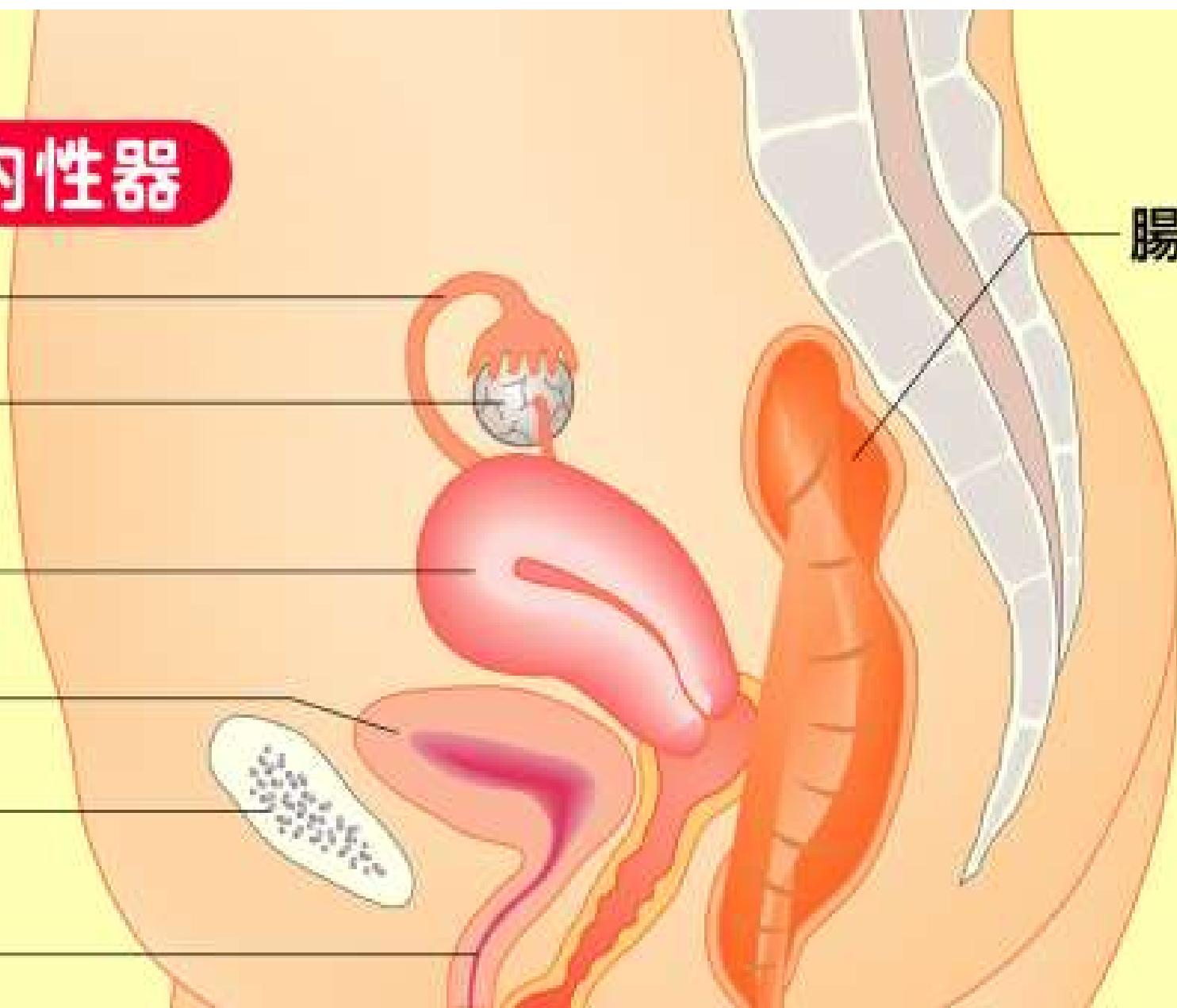
しきゅう
子宮

ほうこう
膀胱

ちこつ
恥骨

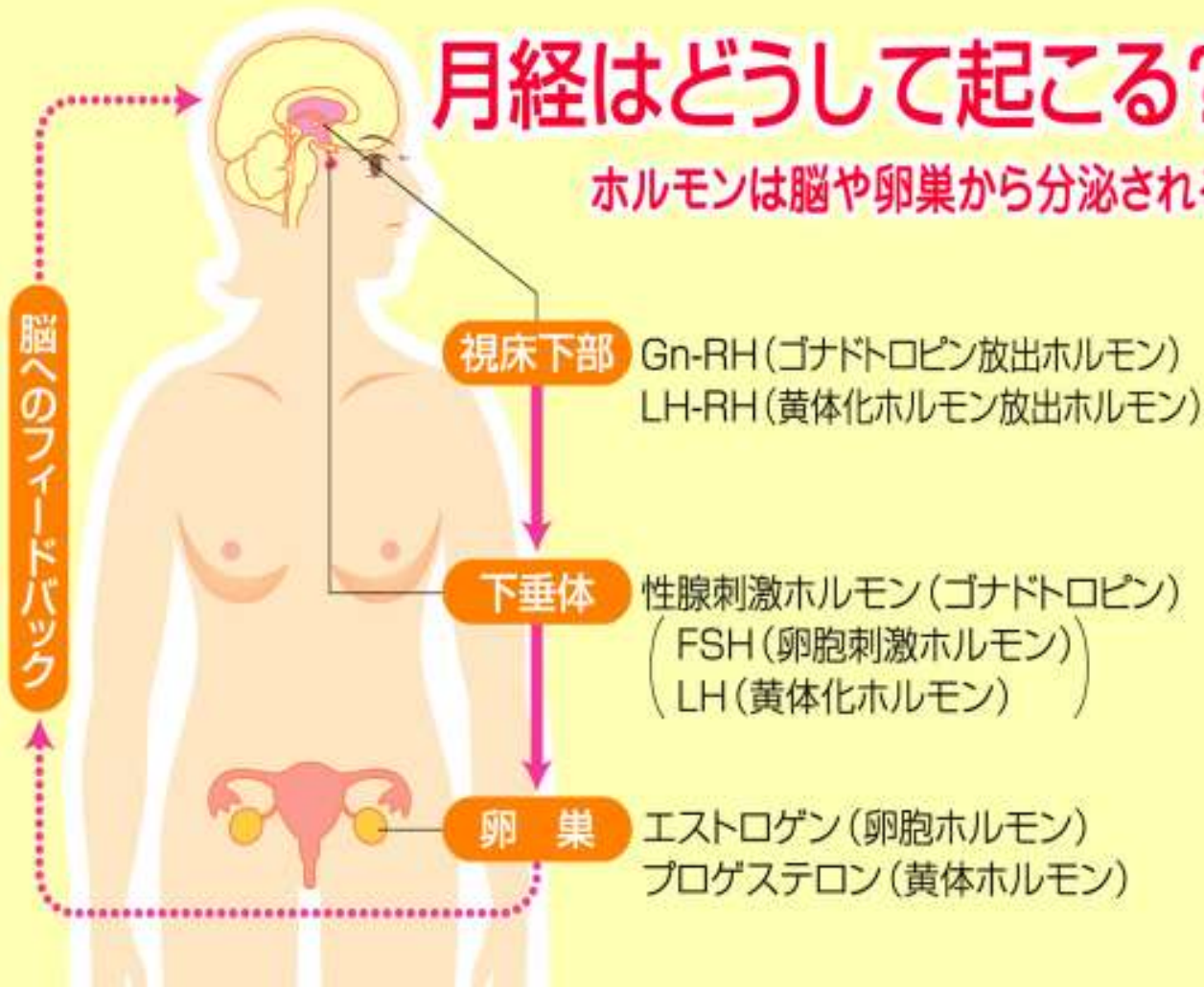
にいどう
尿道

腸



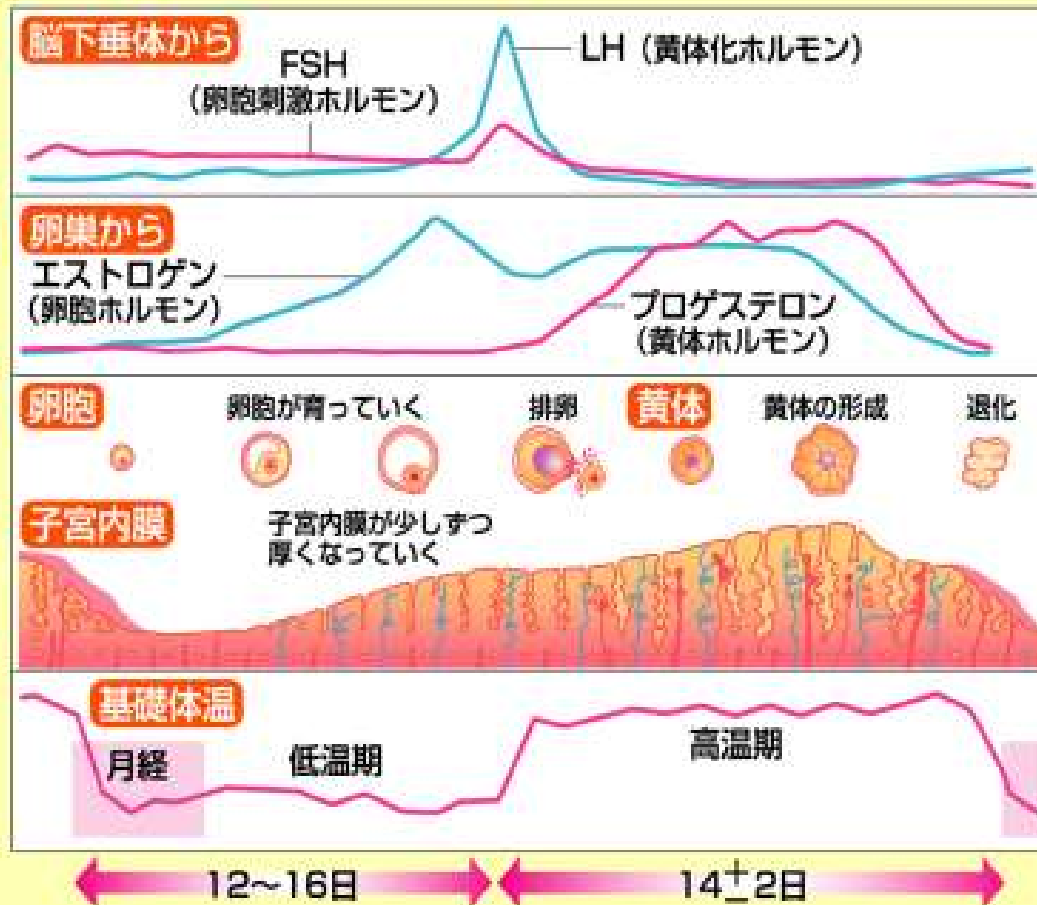
月経はどうして起こる？

ホルモンは脳や卵巣から分泌される



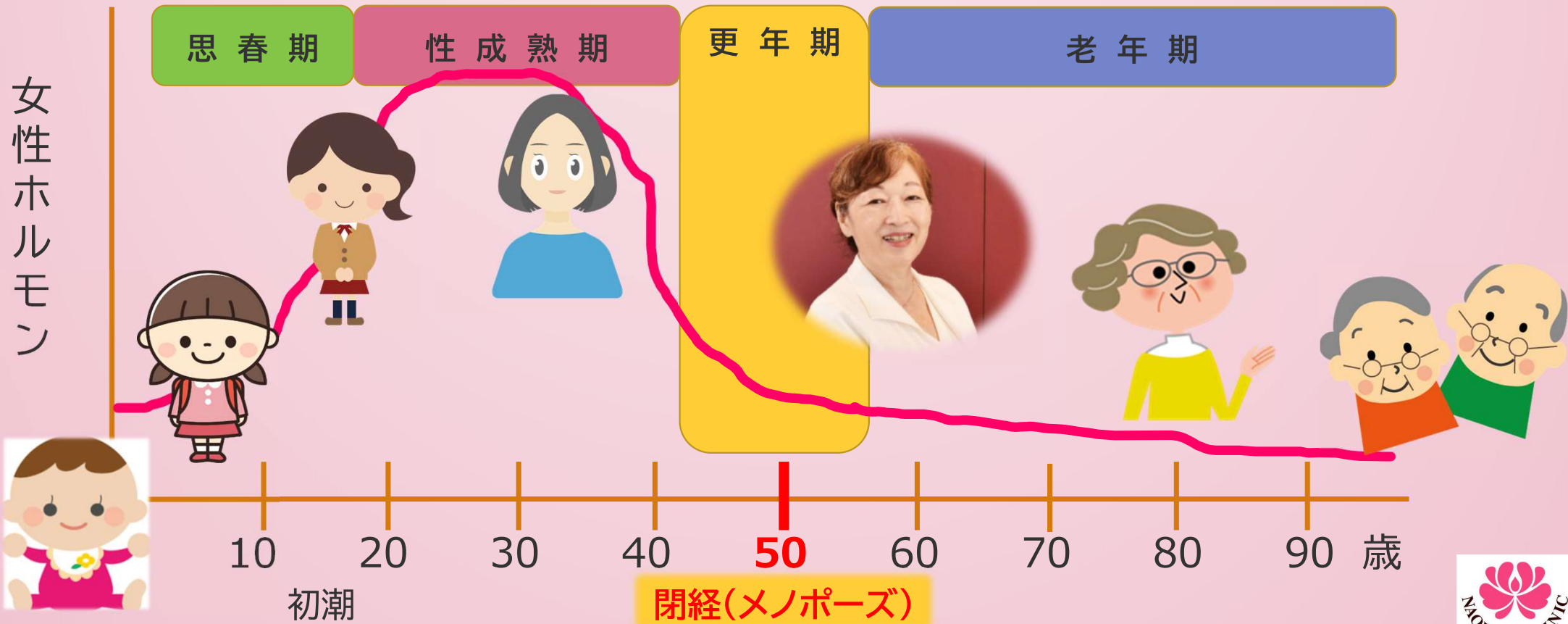
ストレス
ダイエットなどの
影響を受ける

月経のリズム

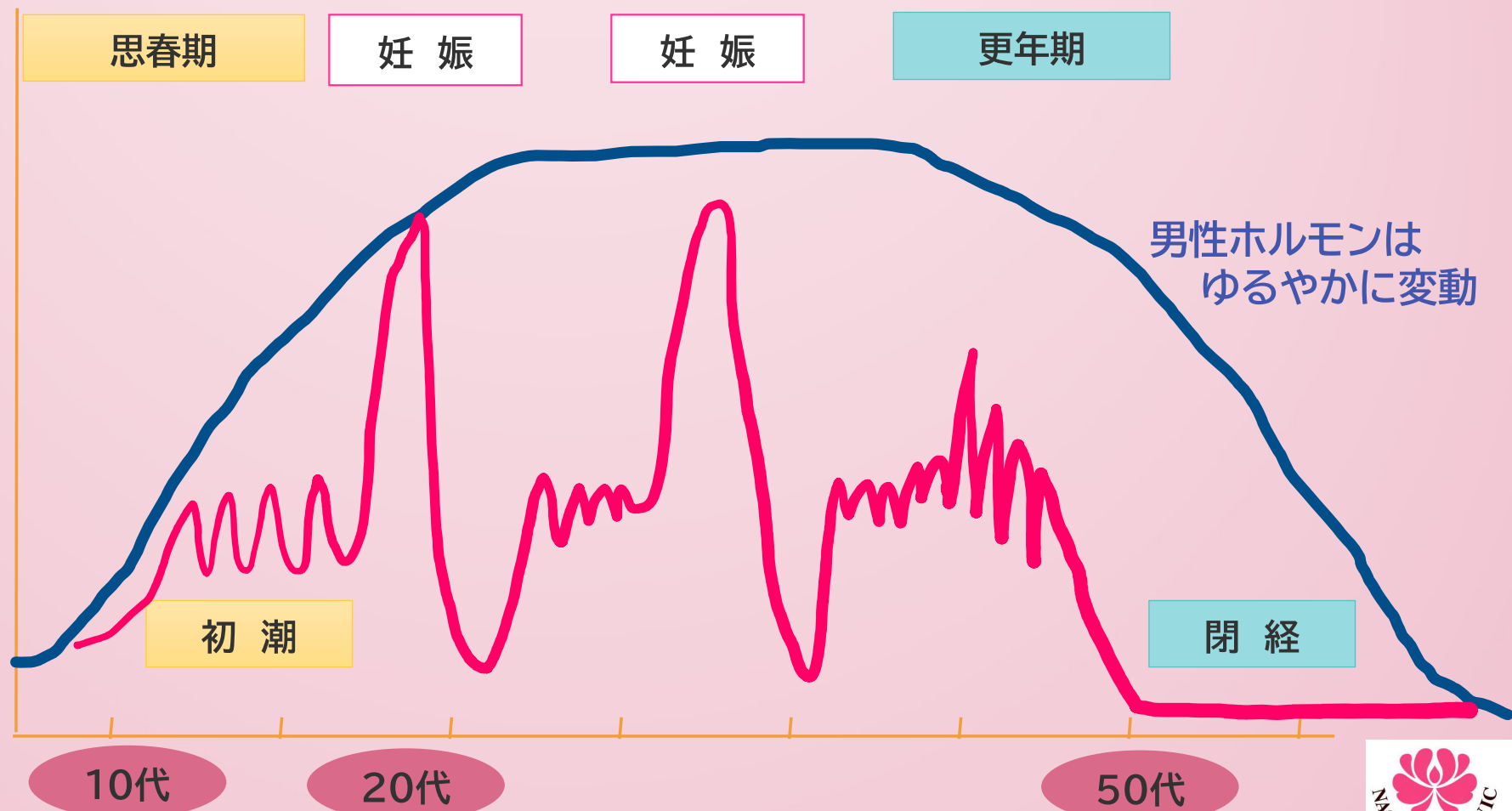


女性の一生と女性ホルモン

女性は7年毎に変化すると言われていています
7歳、14歳、21歳、28歳、35歳、42歳、49歳…



女性ホルモンの変化



ホルモン剤が女性のためにできること

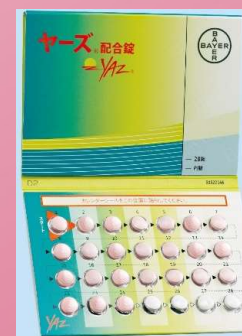
①月経困難症や過多月経、月経不順の改善

②避妊

③不妊治療

④更年期症候群 ～ 閉経後

ホルモン剤



女性ホルモンの経皮投与

塗り薬



貼り薬



女性のからだと貧血

- 過多月経、過長月経に伴い、女性は **鉄欠乏性貧血** になります。
- 貧血の主な症状は、動悸・息切れなど → **無症状が多い!**
- 受診・検査の上、鉄剤内服をお勧めしますが、市販のサプリ(ヘム鉄)もあり

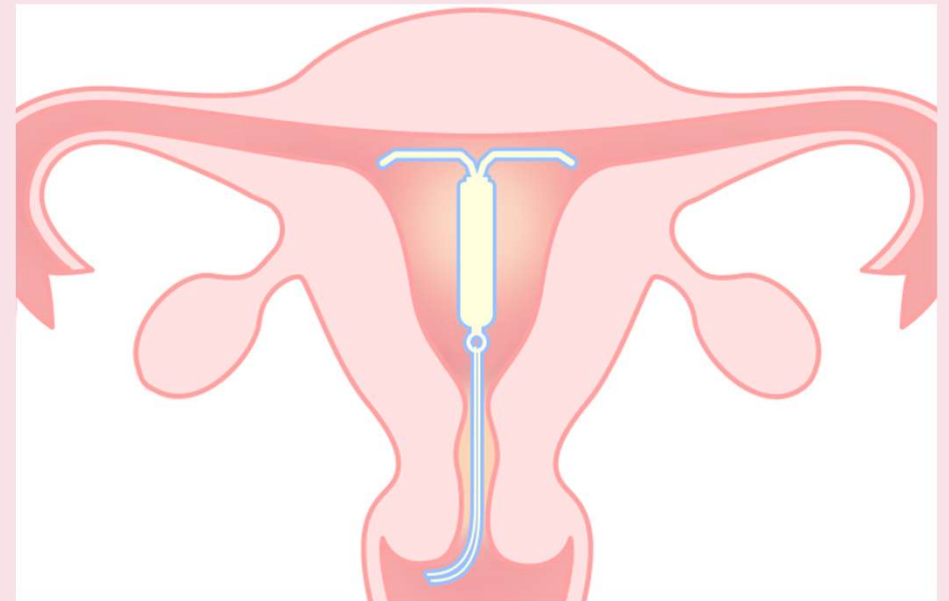
当院における貧血患者
開院から現在まで **3788名**(19.5%)

5人に1人!



症例1 43歳 3経妊 3経産 過多月経・貧血 やや腺筋症

- ・2015年(35歳)から**重症貧血**
Hb:**6.4**g/dℓ
- ・2019年6月(39歳)
ミレーナ®
(子宮内黄体ホルモン放出システム)
子宮内挿入
- ・2021年6月(41歳)
挿入後3年目



ミレーナ 挿入後の 感想

49歳 Yさん
ミレーナ最高！！

25歳 Aさん
出血がとつても減り、貧血が治り快適です！

48歳 Nさん
貧血が治りました

39歳 Iさん
ミレーナ挿入前は、
職場の人に迷惑をかけた散々でした。

挿入後は自分が生理である事も
忘れる日々を送れています！

50歳 Kさん
出血過多、子宮腺筋症の痛みから解放され、
自分の時間を取り戻しました

オススメです！

月経困難症治療薬としてのLEP(low dose EP)

周期投与 ヤーズ(ドロエチ) ・ルナベル(フリウエル)

連続投与 ヤーズフレックス ・ジェミーナ

効果 ①月経血量が約1/3 又は、それ以下へ減る ②月経痛がかなり軽減

副効用 ①ざ瘡(ニキビ)の改善 ②PMSの改善

他に黄体ホルモン製剤により月経がほとんど無くなる治療

ディナゲスト(ジエノゲスト) 1mg ・ 0.5mg

避妊

望まない妊娠をしない！ 産みたい時に産む！

- ①コンドーム
- ②OC(経口避妊薬=ピル)
- ③IUS(ミレーナ®)

避妊に失敗したときは・・・

緊急避妊ピル(性交後72時間以内に内服)

(レボノルゲストレル=黄体ホルモン)

不妊

約17人に1人

体外受精
による出生児

1990年代は
100人に1人

図1 全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合

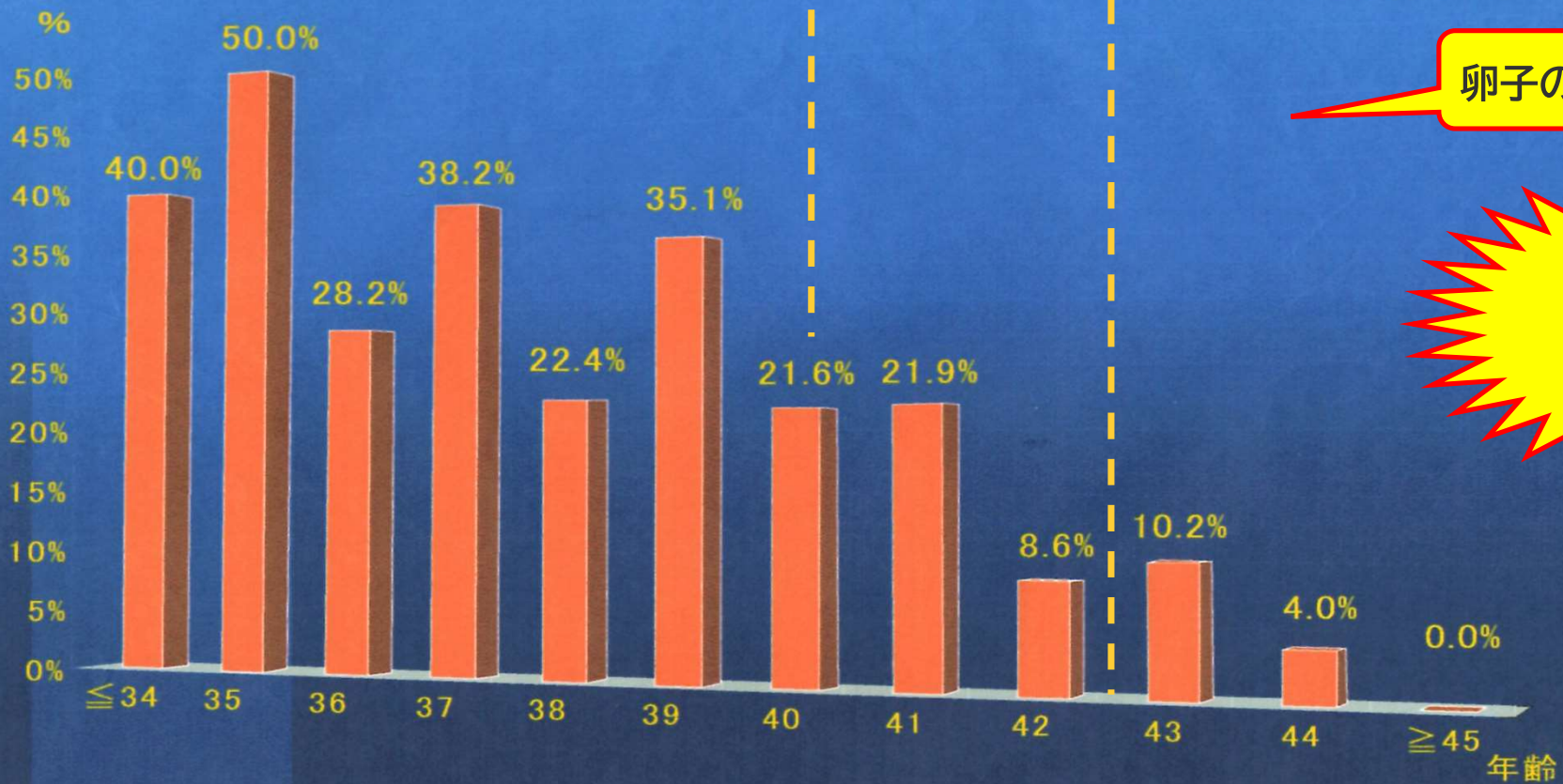


(出典:生殖補助医療による出生児数:公益社団法人日本産科婦人科学会「ART データブック(2017年)」、全出生児数:厚生労働省「平成29年(2017)人口動態統計(確定数)」)



体外受精の年齢別妊娠率

(胚移植あたり)



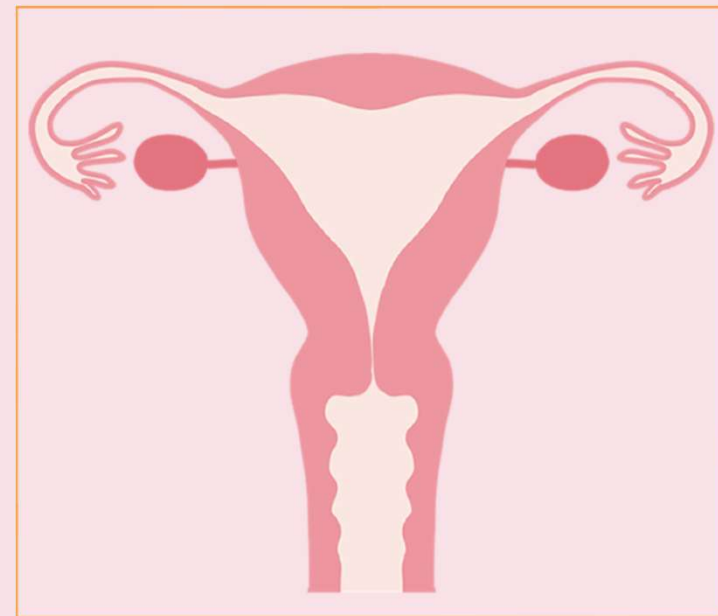
卵子の老化を防ぐ

食事・運動
抗酸化物質

AMH
卵子凍結

不妊症の原因

- (a) 排卵因子・・・無排卵・黄体機能不全など
- (b) 卵管因子・・・卵管閉塞・通過障害
- (c) 頸管因子・・・性交後試験(フーナーテスト)不良・子宮頸管粘液不良
- (d) 着床因子・・・子宮内膜病変・子宮奇形・子宮内膜厚など
- (e) 男性因子・・・精液所見不良・ED(勃起不全や射精障害)
- (f) 原因不明



近年の卵管因子や男性因子に対する

ART(assisted reproductivetechnology:体外受精や顕微授精などの生殖補助医療)

の発達には目覚ましいものがあり、その他の因子に対しても有効。

ART(生殖補助医療)時代に漢方のできることに

①ART以外の自然妊娠率向上(漢方と西洋医学併用)

②ARTの補助(ARTの妊娠率向上)

③月経困難症・過多月経・PMSなどの改善

④不妊治療のストレスによるイライラ・抑うつへの対応

各不妊因子に対する漢方

(1) 排卵因子

自然排卵を促し、月経不順を改善

(ARTの適応になりにくい卵巣早発不全を含む)

当帰芍薬散 温経湯 など

各不妊因子に対する漢方

(2) 頸管因子

免疫系に作用し、抗精子不動化抗体による頸管因子
(フーナーテスト不良例)を自然妊娠に導く可能性

柴胡を含む漢方薬

各不妊因子に対する漢方

(3)着床因子

厚すぎる子宮内膜厚(瘀血)を適切にし、着床を促す

当帰芍薬散 桂枝茯苓丸加薏苡仁 など

各不妊因子に対する漢方

(4) 男性因子

男性因子のうち原因不明の造精機能障害に対する
造精機能改善効果

勃起不全や射精障害のような、性機能障害に対する効果

柴胡加竜骨牡蛎湯 補中益気湯 など

各不妊因子に対する漢方

(5)原因不明

腹腔鏡をしないと見つからないような子宮内膜症や
不育症による超早期流産に関する諸症状

当帰芍薬散 柴苓湯 など

各不妊因子に対する漢方

(6)ART施行中・・・卵子の質改善

ART施行中の卵子の質、不良例に対して

当帰芍薬散 八味地黄丸(腎虚) など

各不妊因子に対する漢方

(7)不妊であることや

治療によるストレスに対して

抑うつ状態(気うつ)になりやすい。気うつに対する効果

加味逍遙散 半夏厚朴湯 など

症例2 20歳代 0経妊 0経産

主訴

PCO(多嚢胞性卵巣)による無排卵周期
月経不順にて通院

現病歴

定期的に黄体ホルモン剤(ジドロゲステロン)による消退出血を起こしていた

冷え・水毒の所見あり 当帰芍薬散エキス顆粒(KB-23) 6g/日 を併用

半年後に入籍予定あり 入籍後に排卵誘発剤で妊娠を試みる予定だったが・・・

入籍前 自然排卵があり、妊娠成立した

症例3-① 30歳代前半 0経妊 0経産 3年不妊

主訴

3年 不妊症

現病歴

両側内膜症性嚢胞あり、腹腔鏡下両側卵巢嚢腫 核出術施行
および、癒着剥離術 施行するも、その後1年近く妊娠成立せず

治療

IVF-ET(体外受精-胚移植術)2回施行も
HMGなどの注射に対する反応が通常より、かなり早い

採卵し、受精するも胚移植できる卵を得られず、ET(胚移植)キャンセル

症例3－② 30歳代前半 0経妊 0経産 3年不妊

水毒・臍下不仁の所見あり

当帰芍薬散(KB-23) + 八味地黄丸(KB-7) 各6g/日 処方

2種類の漢方併用し 服用させつつ体外受精を施行したところ
順調に胚盤胞が得られ 妊娠成立

出産に至った

気血水のバランスをとる

血

筋腫や内膜症による
瘀血(血流うっ滞)

気

不妊のストレス
治療のストレス

水

ホルモン剤投与
による過排卵



エストロゲン値上昇
プロゲステロン値上昇
による水分貯留

更年期

閉経 最後の月経から**12ヶ月後**に閉経と定義
卵巣の卵胞機能停止による無月経
中央値 **50.54 歳**

更 = **change!**

閉経前後5年間を **更年期**と呼び、

この期間に現れる多種多様な症状の中で

器質的変化に起因しない症状を **更年期症状**と呼び

日常生活に影響を与える場合を**更年期症候群 (障害)**とする

女性ホルモンの**乱高下**により、
心とからだの**不調**が出現



仕事のパフォーマンスへの**影響**

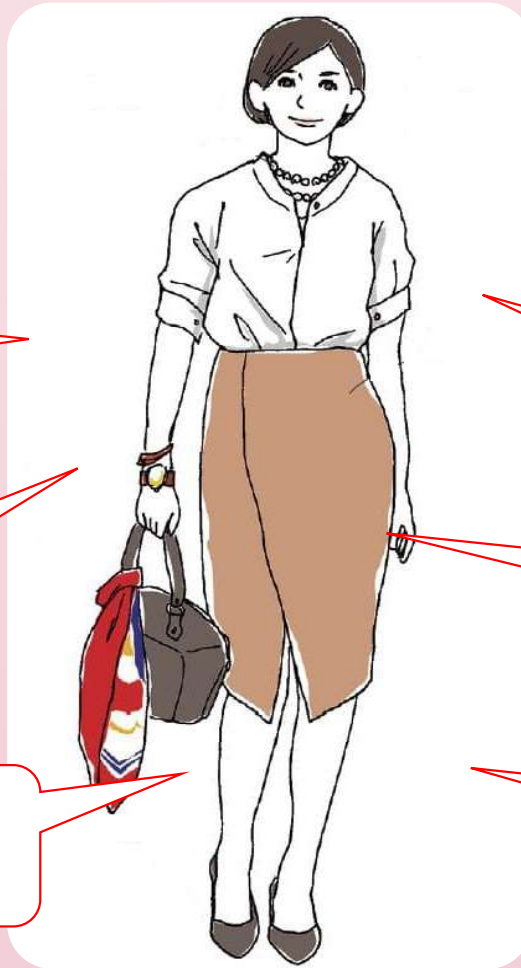
更年期のさまざまな症状

のぼせ・ほてり・発汗
口の乾き・のどのつかえ
肩こり

食欲不振・吐き気
便秘・下痢

腹痛

しびれ・関節痛・筋肉痛



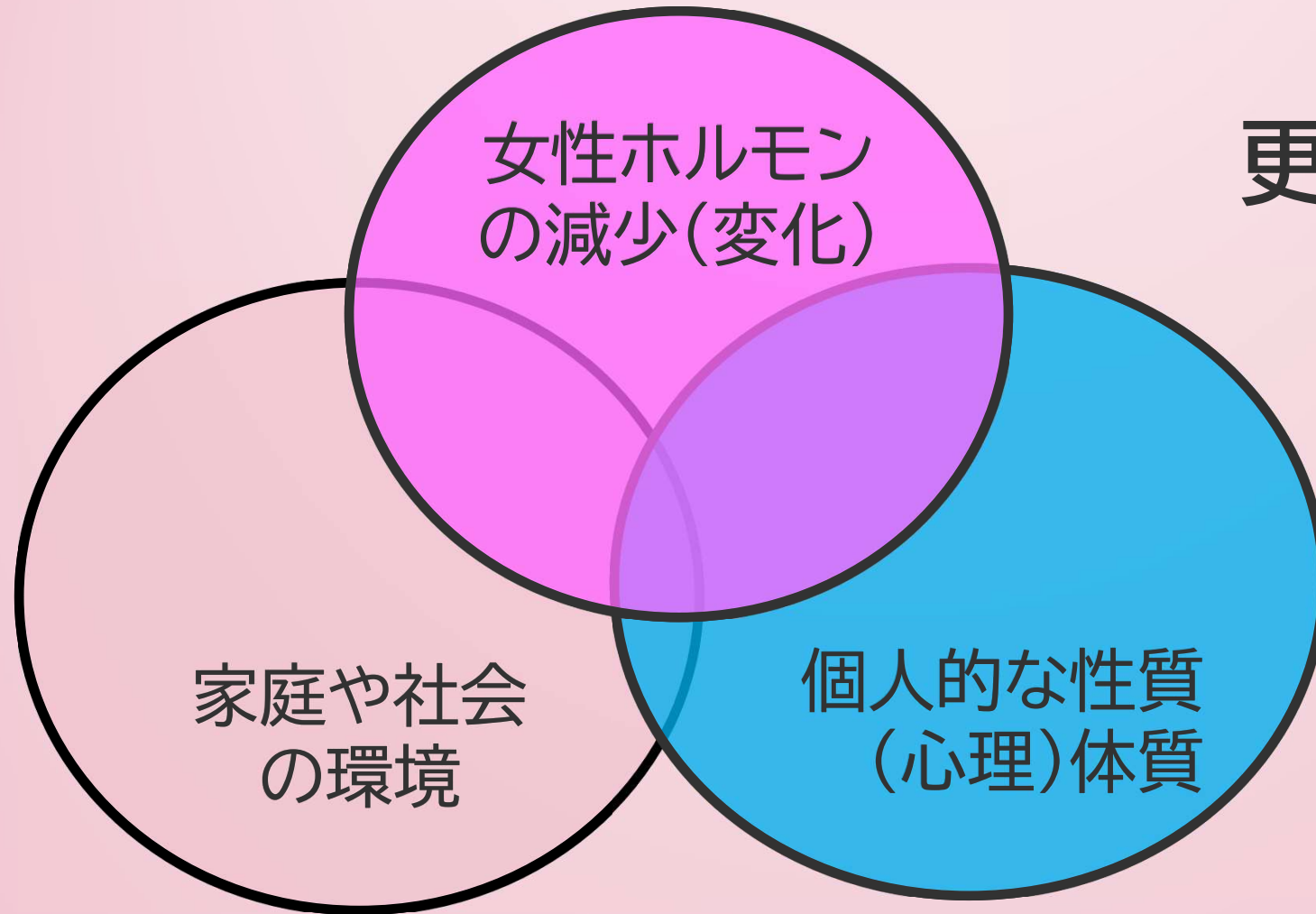
頭痛・めまい・耳鳴り
物忘れ・集中力の低下
不眠・不安感・疲労感

動悸・息切れ

皮膚や粘膜の乾燥・かゆみ

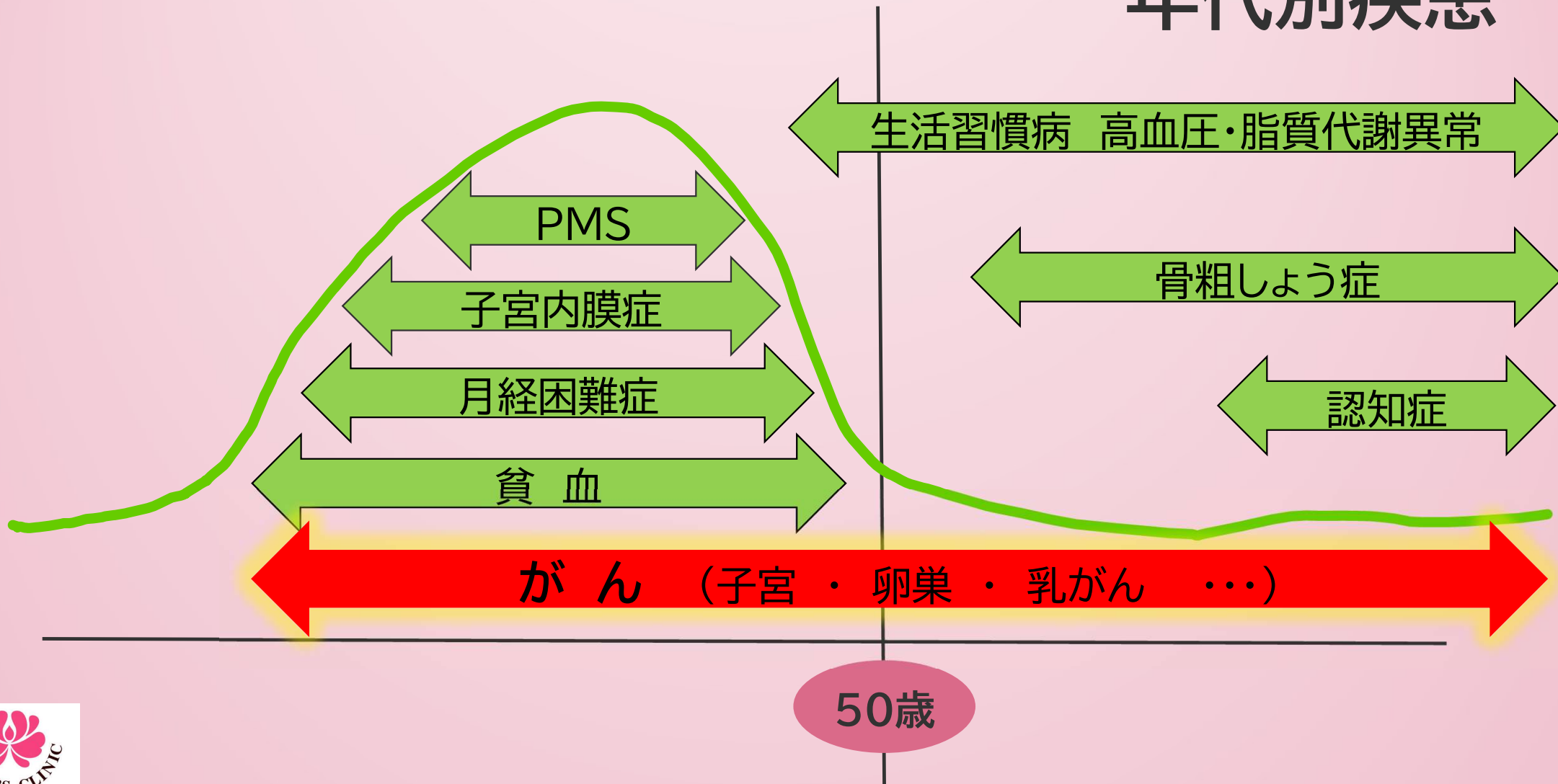
膣炎・性交痛

更年期症状の 3つの要因



Bio(生物学的・身体的) **psycho**(精神・心理的) **social**(社会的) **model**

年代別疾患

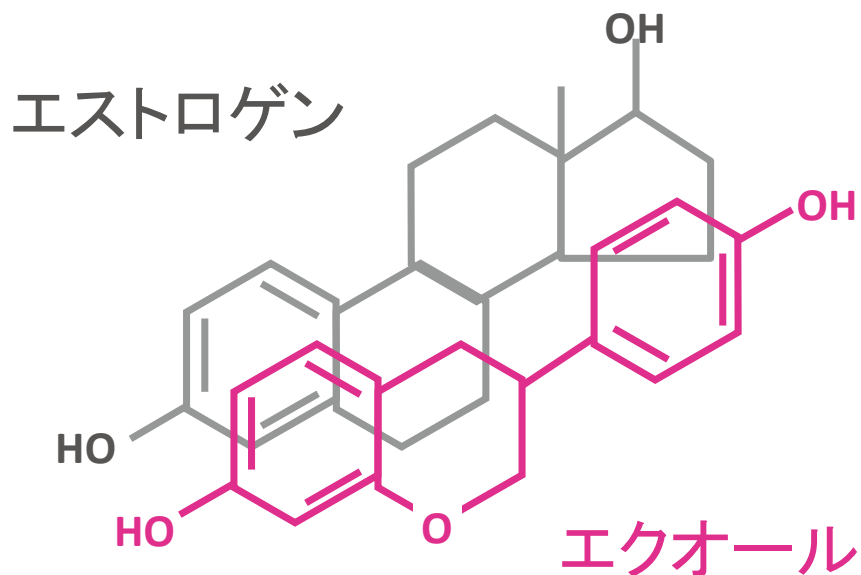


当院における診療の流れ



補完代替療法 エクオールについて

大豆イソフラボン(ダイゼイン)の代謝物



語源

1932年に英国で妊馬の尿より単離されたため、馬を意味する「equine」より命名された。
1982年Setchellらによりヒト尿中より発見

Marrian G et al.: Biochem J, 26(4), 1227-1232, 1932

Axelson M et al.: Biochem J, 201(2), 353-357, 1982

エクオール含有大豆胚芽乳酸菌発酵物加工食品



パウチ120粒
4320円(税込)
2016年 新発売



トコエル
1袋3粒x7袋
1296円(税込)
2021年 新発売

PMSラボ

月経前の心や身体の不調「月経前症候群(PMS)」に関する情報サイト

コンテンツ紹介

- PMSの症状・原因と対策
- PMSチェック
- 女性の身体の基礎知識
- 自分でできる予防・改善法など

PMSラボ 検索

<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

ホルモン補充療法(HRT)

子宮が
無いかた

エストロゲン
単独投与法

エストロゲン

エストロゲン

エストロゲン

エストロゲン
黄体ホルモン
周期的投与法

エストロゲン

黄体ホルモン

出血

エストロゲン

黄体ホルモン

出血

子宮が
あるかた

エストロゲン
黄体ホルモン
連続的投与法

エストロゲン

黄体ホルモン

女性ホルモンの経皮投与

塗り薬



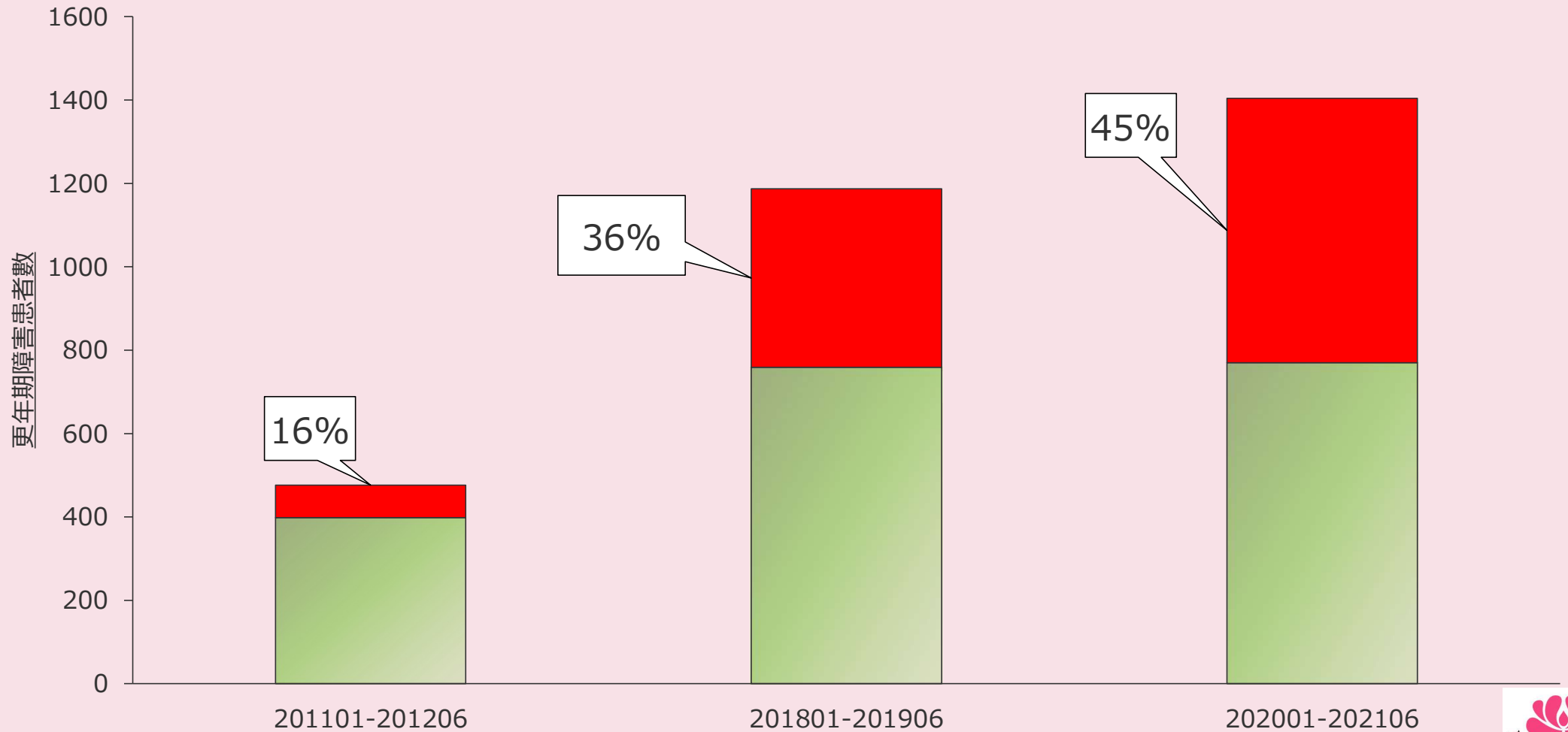
貼り薬



子宮のある方は黄体ホルモンを内服



更年期症候群患者のHRT使用率



漢方療法

気・血・水 のバランスを整える

冷え・むくみをとる
血液循環を改善する
自律神経を整える

その人の体質に合わせて処方する

当帰芍薬散(23番)・ 加味逍遙散(24番)・ 桂枝茯苓丸(25番)
など

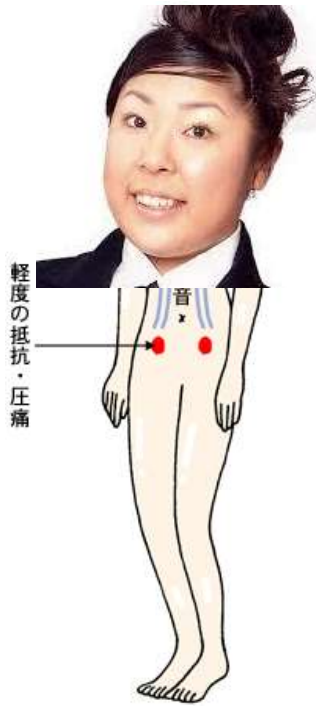
婦人科での漢方頻用3処方

めまい
やせて
顔色は悪い

動悸
胃内停水音

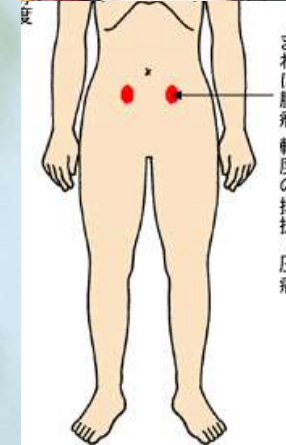
腹部軟弱

冷え



当帰芍薬散

加味逍遙散



桂枝茯苓丸

ときに
頭痛、のぼせ

肩こり

腹部は緊張がよい

ときに腰痛

足が冷える

症例4-① 51歳 主婦 2経妊 1経産(子ども10歳) 更年期症候群

主訴

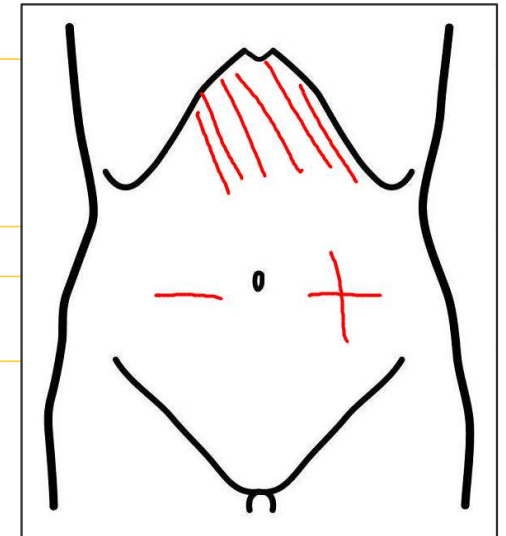
ほてり、怒りやすく イライラする

現病歴

1カ月前 上半身のほてり、軽度発汗
怒りやすくイライラしたり時々気持ちの落ち込みあり

2週間前 漢方薬局より 加味逍遙散 を購入し煎じて服用

服用後、ほてりや疲れは軽減したが、まだほてりやすく
怒りやすくイライラするとのことで来院となる



水毒 + 瘀血 + 肝うつ(気逆)として
当帰芍薬散(KB-23) 6g + 加味逍遙散(KB-24) 6g を14日分処方

症例4-② 51歳 主婦 2経妊 1経産(子ども10歳) 更年期症候群

再診

2週間後 ほてりが無くなり、肩こり軽減 表情良く元気そう。

6週間後

舌診：歯圧痕軽減、舌下静脈怒張軽減

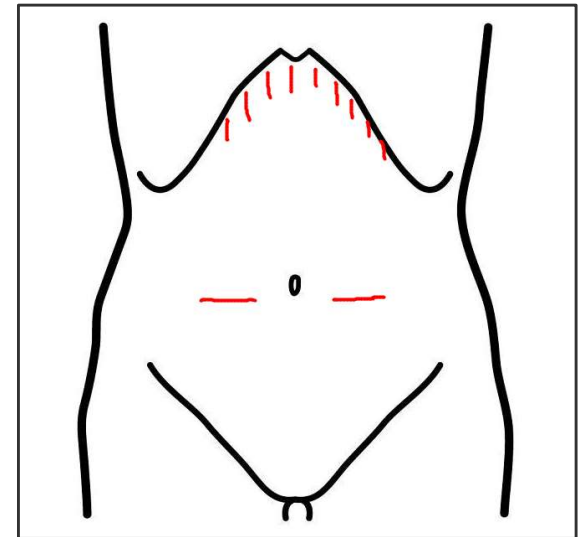
腹診：右臍傍圧痛消失しており瘀血の軽減

さらに28日分処方続行

訴えなし、漢方を飲んでいると調子が良い。

表情良くかなり元気そう

SMI(簡略更年期指数):48点→ 28点へ減少
その後処方継続 (減薬可と説明)



症例5-① 43歳 事務職 0経妊 0経産 BMI:17.9

主訴

体調不良
更年期のような症状多数あり つらい

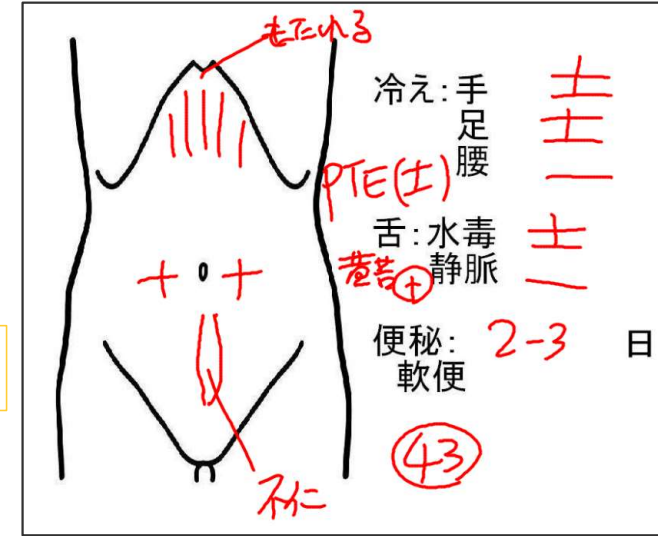
既往歴

2021年 TIA、MRIにて小さな脳梗塞あり

現病歴

1-2年前より 頭痛・肩こり・気分の落ち込み・集中力低下・動悸・尿もれ

20代より 常に倦怠感・息苦しさがあり、月経不順28-38日周期
SMI(簡略更年期指数):65点



六君子湯(KB-43) 6g 処方

症例5-② 43歳 事務職 0経妊 0経産 BMI:17.9

経過

3週間後

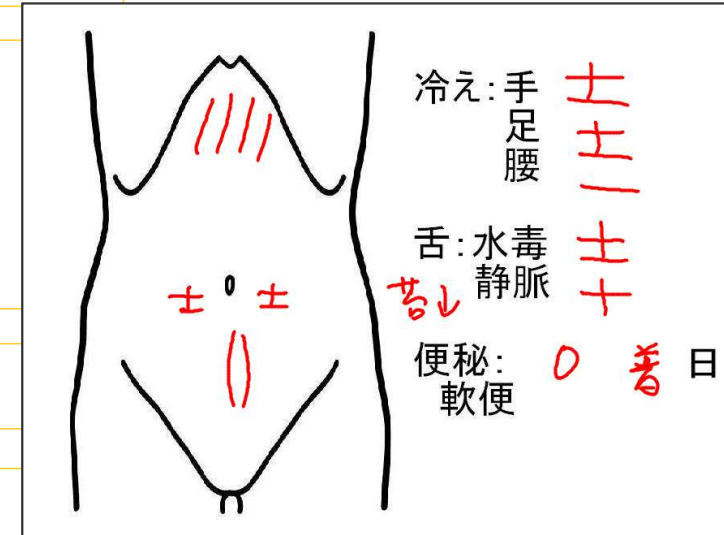
胃もたれが減った。だるいので漢方追加希望
補中益気湯(KB-41)7.5g 追加処方

8週間後

食事が摂れるようになった(体重+0.5g)
便秘改善 冷え改善

6ヶ月後 月1-2回 鍼灸治療も受けている

9ヶ月後 以前より食べられるようになった
胃もたれなし



1.5年後 漢方飲んで良かった！ 胃腸の調子良い

漢方療法について(更年期やPMSに有効)

当帰芍薬散 と 加味逍遙散は、
女性外来や婦人科において、さまざまな症例に頻用され
それぞれ効果がある。

ストレスの多い現代女性においては、
肝うつと水毒の両方が強くみられる症例で
この2剤を併用することによりその効果を高め、
更年期や月経前の身体的・精神的な不調を改善し
患者のQOLを上げることができると思われる。

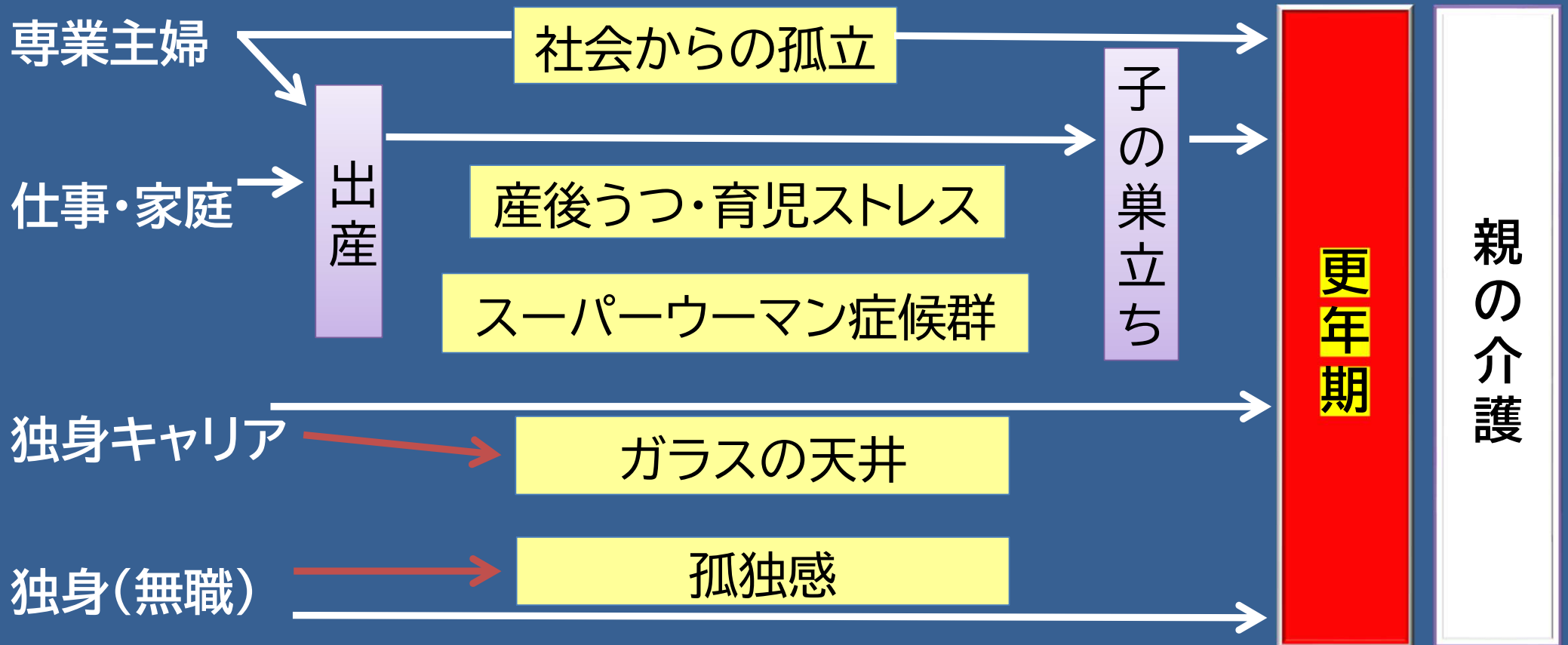
漢方薬の強み

- ①冷え
- ②むくみ
- ③精神的な症状、
動悸・喉のつかえ・不安
- ④体質改善 胃腸虚弱 などに有効。
- ⑤乳がんにも使える

漢方薬の弱み

骨代謝についての
エビデンスが弱い

女性の生き方とストレス



女性のさまざまな生き方



おひとりさま



DINKS



子育て 仕事



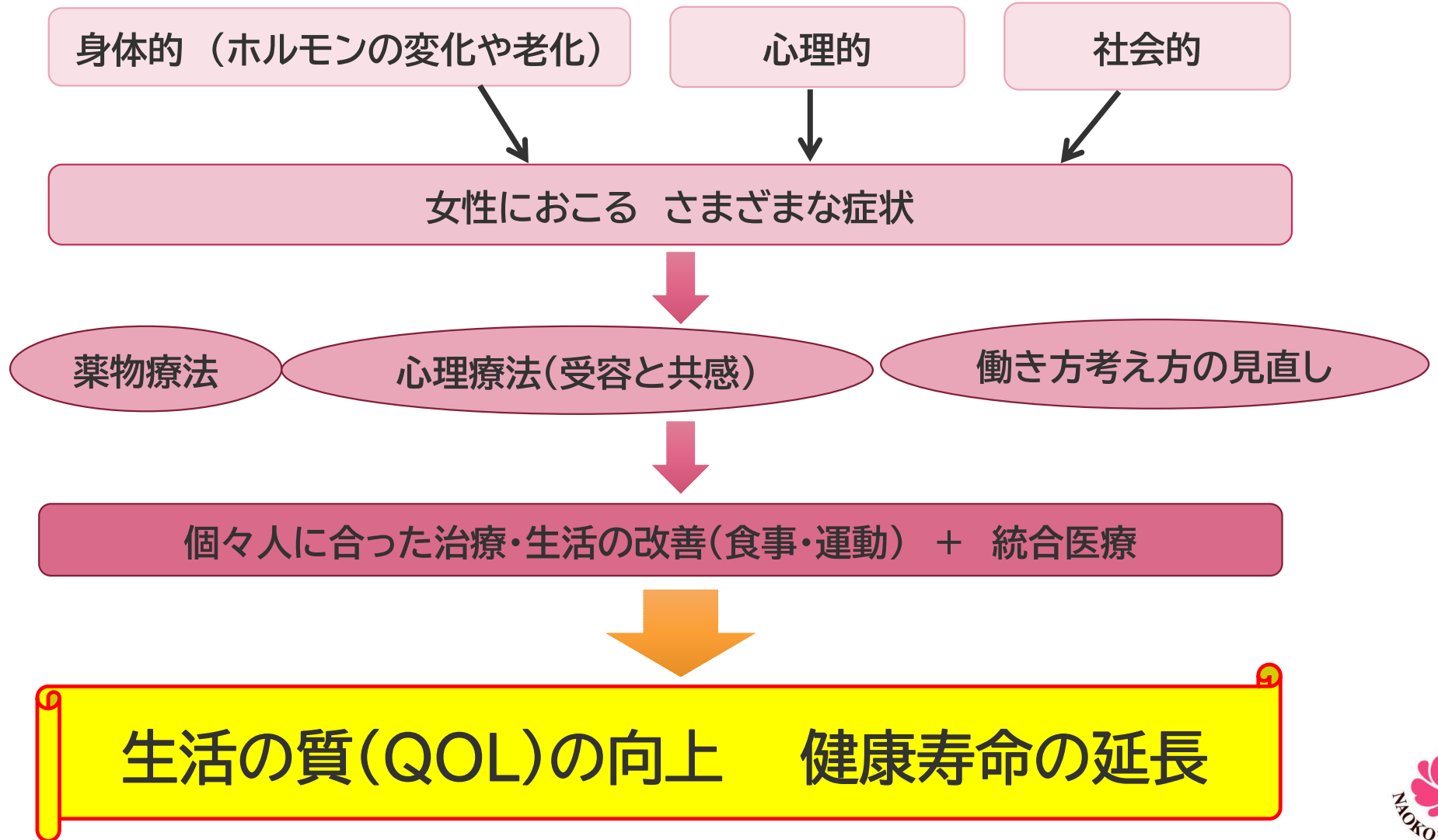
ダブルケア
子育て介護

女性ヘルスケアのポイント

- ①周期的な変化 （月経関連・PMS関連）
- ②妊娠出産関連 （避妊・不妊・妊娠・産後ケア・育児）
- ③年齢的变化 （更年期、老年期）

健康寿命を伸ばす 女性の寝たきり **平均12年！**

女性のヘルスケア



わたしが考える女性に必要なもの

対象:全ての個人 および 企業

包括的教育

育児の
負担軽減

家事の負担軽減・
意識改革

介護の
負担軽減

月経トラブル・
尿もれトラブル
に対応した
サービス、製品

ホルモン療法についての啓発

女性の特性に
根ざした医療、健診

周囲にヘルプを求められる
仕組み、意識改革

まとめ

ホルモン療法と漢方薬を
うまく使い分けたり
併用することで

女性のwell-beingを
めざしたいです。



沖縄発

更年期オンライン診療サービス

「ビバエル」

女性のためのマイドクター

Vivalle
ビバエル

研究者と婦人科医が開発した
オンライン更年期診療サービス

- 個別診療で、体調に合わせたケア
- 西洋医学と東洋医学の多様な治療プラン
- 簡単・便利なWEB予約とオンライン診療
- お薬が数日以内に自宅に届く



 <https://vivalle-mydoctor.com>

沖縄科学技術大学院大学(OIST)の研究者 エリセーバ・オリガさんと
Naoko女性クリニック 高宮城直子院長、助産師や看護師、カウンセラーなど専門家が連携
診療、処方、処方薬を自宅に届けるまでのサービスをひと続きで担う

院長 高宮城直子 出版書籍のご案内

「女性たちのウェルビーイング」マーケティング

2023年8月発売 全国の書店にてご購入いただけます



更年期からスタートする人生100年の身体づくり

2022年11月 電子書籍のみ発売
amazonにてご購入いただけます

ご静聴ありがとうございました

