

**更年期障害における  
ホルモン補充療法(HRT)に関する実態調査  
結果報告書**

**平成27年1月19日**

**株式会社QLife(キューライフ)**

## 調査の背景

健康な老後を迎える前に多くの女性が直面する更年期障害。その治療法の1つとして注目を集めているのがホルモン補充療法(HRT)だ。そこで、40代～50代の女性でホルモン補充療法(HRT)を現在受けている、受けたことがある方を対象に、さがらレディースクリニック院長 相良洋子先生監修のもと、調査を行った。

## 主な結論

今回の調査から、HRTが更年期障害の症状に悩む患者の「特につらい症状」の改善に大きく関わり、症状だけでなくQOLも大きく回復させていることが分かった。また、4人に3人が医師からの勧めでHRTを始めていたが、約半数が治療するまでHRTを知らなかったことから、満足度の高い更年期障害の治療を行うには、医師と患者の「何でも話せる環境づくり」が重要であると思われた。

今回の調査結果について、監修したさがらレディースクリニック院長 相良洋子先生は、「『更年期障害は生命にかかわる病気ではないから』などと言われ、かえって症状が悪化してしまったり、いくつもの病院を転々とする患者さんもいらっしゃるのですが、最近は理解のある医師も増えています。更年期障害に詳しい医師をインターネットで検索することができますので、近くのクリニックや病院を探してみるのも良いと思います。また、更年期に限らず、様々な年代で出てくる身体の不調を相談する場所として、女性は婦人科のかかりつけ医を持つておくのがいいと思います。辛い症状が現れたらひとりで悩まず、医療機関を受診してみてください」とコメントした。

## 結論の概要

- 1) HRT経験者の約半数は、症状を自覚してから受診までに4か月以上かかっている  
HRTを受けた患者は、HRTを受ける前に1人あたり平均5.4個の症状に悩んでいる。  
代表的な症状は「急に顔がほてる」「汗をかきやすい」「疲れやすい」。  
症状を自覚してから医療機関を受診するまでにかかった期間は「1か月～3か月程度」が19.0%ともっとも多いが、約半数は、症状を自覚してから受診するまでに4か月以上要している。
- 2) HRTについて治療前から「知っていた」は45.8% 主な情報源はインターネット  
4人に3人が「医師からの勧め」でHRTを始める。HRTの情報収集はインターネットが主で、49.4%がHRTに対して不安や抵抗感「ない」「あまりない」と回答。
- 3) HRTの治療費用 1か月あたり2,000円を超えるかどうかで妥当感に大きな差  
HRT費用について1か月あたり「1,000～1,999円」が最も多い。1か月あたり2,000円未満の患者の半数以上が「妥当だと思う」と回答する一方、2,000円以上かかっている患者の半数以上が「高い」「どちらかという高い」と回答。2,000円を境に、金額の妥当感に大きな差がある。
- 4) 7割以上がHRTで症状が「改善した」と回答。特に辛い症状で効果を実感  
7割以上の患者がHRTを始めて、症状が「改善」「やや改善」と回答。  
特に改善した症状は「急に顔がほてる」「汗をかきやすい」「頭痛、めまい、吐き気がよくある」の3症状で、これは患者が悩む「特につらい症状」のベスト3と一致した。
- 5) HRTでQOLは大きく改善。半数以上が「満足」している  
HRT実施により、70%以上が「まったく支障がない」「あまり支障がない」状態まで改善。  
6割近くがHRTについて「満足」「やや満足」と回答した。

## 【調査実施概要】

### ▼調査主体

株式会社QLife(キューライフ)

### ▼実施概要

- (1) 調査対象: 40～50代の女性でホルモン補充療法(HRT)経験者
- (2) 有効回収数: 500人
- (3) 調査方法: インターネット調査
- (4) 調査時期: 2014/10/16～2014/10/21

### ▼有効回答者の属性

#### (1) 年代:

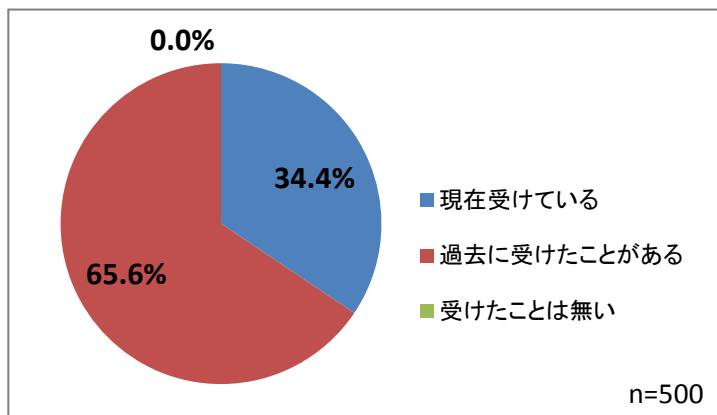
	n	%
40代	104	20.8%
50代	396	79.2%
総計	500	100.0%

#### (2) 居住地:

北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県
7.2%	0.4%	0.4%	2.8%	1.0%	0.2%	0.8%	1.6%	0.2%	1.0%
埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県
3.8%	4.2%	15.2%	7.0%	1.0%	0.2%	0.8%	0.2%	0.6%	0.8%
岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
0.8%	2.2%	5.6%	0.8%	1.0%	3.0%	10.8%	7.2%	1.8%	0.4%
鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県
0.6%	0.6%	1.8%	2.6%	0.6%	0.8%	0.6%	1.2%	0.8%	3.4%
佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県			
0.2%	0.6%	1.0%	0.8%	0.8%	0.6%	0.0%			

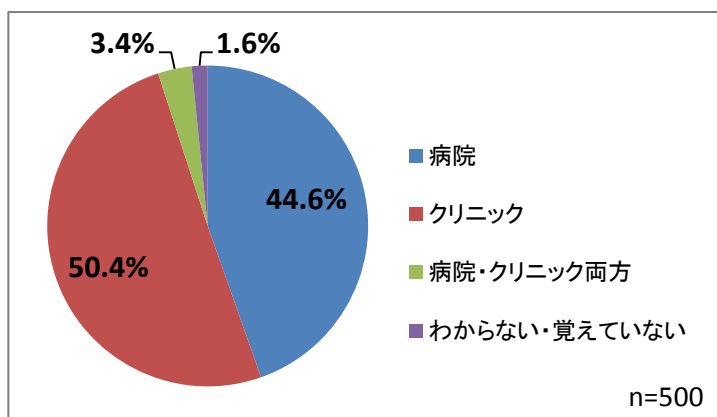
(3) 更年期障害治療としてのホルモン補充療法(HRT)の経験:

	n	%
現在受けている	172	34.4%
過去に受けたことがある	328	65.6%
受けたことは無い	0	0.0%
総計	500	100.0%



(4) ホルモン補充療法(HRT)を受けた場所:

	n	%
病院	223	44.6%
クリニック	252	50.4%
病院・クリニック両方	17	3.4%
わからない・覚えていない	8	1.6%
総計	500	100.0%



【Q1】あなたが更年期障害の症状(急に顔がほてる、汗をかきやすい、息切れ・動悸がするなど)を自覚してから、実際に病院やクリニックを受診するまで、どのくらいの期間がかかりましたか。

「1か月～3か月程度」が20%ともっとも回答が多く、続いて、「自覚してからすぐ」「4～6か月程度」がそれぞれ18.6%だった。

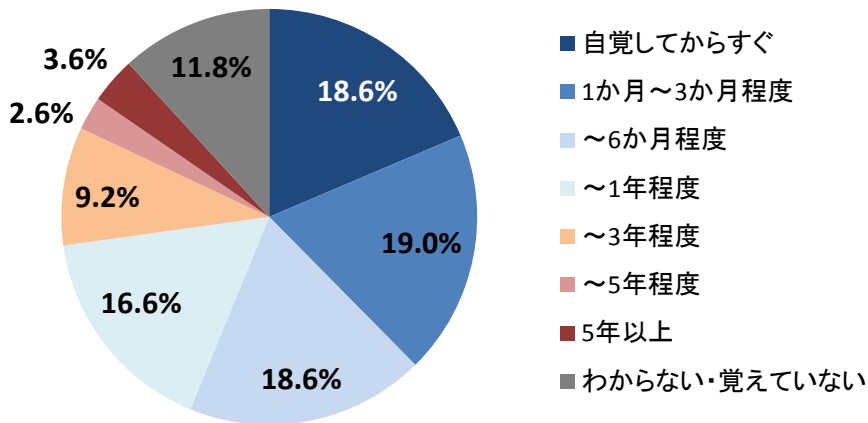
約半数が4か月程度以上、症状を自覚していながらも受診しておらず、「我慢している」ことが分かった。

n=500

SA

	n	%
自覚してからすぐ	93	18.6%
1か月～3か月程度	95	19.0%
～6か月程度	93	18.6%
～1年程度	83	16.6%
～3年程度	46	9.2%
～5年程度	13	2.6%
5年以上	18	3.6%
わからない・覚えていない	59	11.8%
総計	500	100.0%

### 更年期障害の症状を自覚してから、 どのくらいで病院やクリニックを受診したか



n=500

## 【Q2】 病院やクリニックを受診したきっかけを教えてください。

最も多いのが「自覚症状の悪化」によるもの。ほかには「他科受診したものの症状が改善せず婦人科を受診」したケースや「健康診断のタイミングで相談」したケースなどがあつた。以下に代表的なコメントを記載する。

### 【自覚症状】

- ・毎日が辛くなったから。体も心もしんどくなり、憂鬱になったから。
- ・友人の体験談を聞いたことがあり、ネットで自分の症状を検索したらどうもそうらしかったの。
- ・すぐつらいわけではなかったが、症状が改善すればよいとおもつたの。
- ・いろいろが酷かつた。主人にあたり始めて、これはいけないと思い、病院に行った。
- ・症状ががまんできなくなるほどつらくなつたから。
- ・何もする気がなく食事をとることも面倒くさいと思うくらい脱力感が大きかつたから。
- ・症状が辛くなり、定期的に健診を受けている病院で、相談してみた。
- ・急にのぼせや火照りの自覚症状があつたので受診した。
- ・月経がとまり妊娠をしたかと思つたら、のぼせ・ほてりの症状が出たので、すぐ受診しました。
- ・以前から体がだるく、一段と体力がなくなり、そこへホットフラッシュ。めまい、朝早く目覚める等、一気に症状が出てきたため。
- ・卵巣摘出手術を受けて すぐに症状が出て、仕事に支障が出るくらいホットフラッシュがひどかつたので、医師に相談した。
- ・ほてりや汗で気分が不快になり、更年期障害かどうか確かめたくつた。
- ・体調がすぐれない日が多く、日常生活が不便になつたときに、会社の近くに婦人科の病院が開業したから
- ・爪や指先が割れる症状がひどく我慢できなくなつたの。
- ・ずいぶん前から、頭痛・吐き気・肩こりが常に症状としてあつたがここ数年、急にかあーと暑くなり汗が吹き出し特に眩暈が酷くなつたので更年期症状と思いネットで調べ受診した。
- ・症状がつらく、悩んでいたときに、年上の女性から、ホルモン補充療法について聞き、自分も受けたいと思つた。
- ・急な発汗やほてりのせいで2年ほど悩んでいましたが、特に夏場仰向けでは寝付けなくなつてしまつたので近所の婦人科が女性雑誌で紹介されていたのを見て受診しました。
- ・生理の間隔がおかしくなり、更年期かと思いひどくならないうちに受診した方が楽かと思つたから。
- ・同じような症状で通院していた友人から紹介してもらつた。
- ・真冬に汗をかいたり、真夏クーラーが効いていない場所にいると立ちくらみするくらい暑さを我慢出来ないことが続き、自分以外の人に暑い？寒い？と聞いていた。他人と自分の温度や気温の感じ方に差が有り、不眠と鬱病の治療もしていたのでもしかしたらと思つて。

### 【他科受診からの婦人科受診】

- ・寝起きに手足の先がこわばり動きにくかつたので内科を受診したが、異常がなかつたので、婦人科を受診した。
- ・顔のかゆみで皮膚科に行つていたけど、なおらず同僚の勧めで婦人科に行つたら更年期症状だと言われた。
- ・胃痛、疲労感、しびれ、頭痛、関節痛など不定愁訴が続き、色々な診療科を受診して最終的に婦人科に相談した。

### 【健康診断ほか】

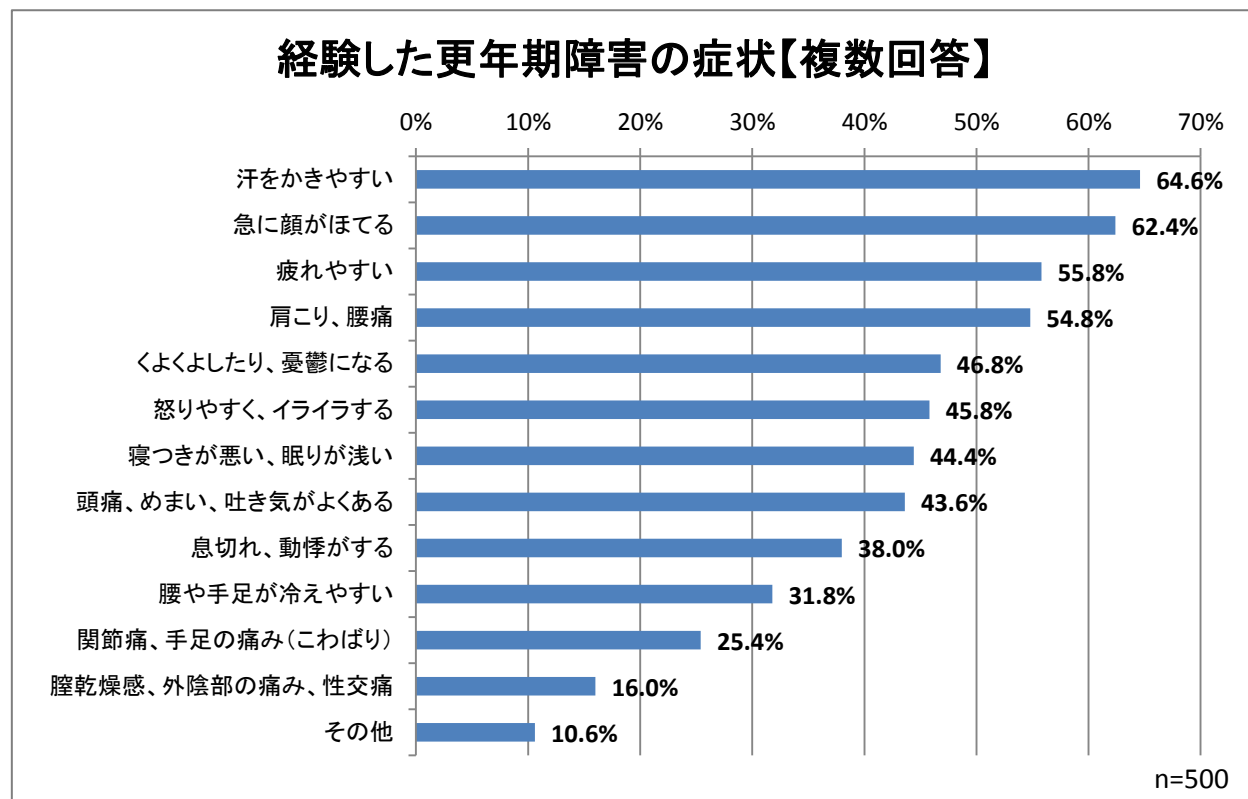
- ・健康診断をレディースクリニックで受けた時、問診で血液検査をすすめられたのがきっかけ。
- ・元々他の病気で経過観察中であつたので、定期検診の時にホルモン値を測定してもらつたのがきっかけです。

【Q3】あなたが経験した更年期障害の症状について、当てはまるものをすべて教えてください。【複数回答】

1人あたり平均5.4個の症状に悩んでいる。

うち、2人に1人以上が悩んでいる症状として、「汗をかきやすい」(64.6%)、「急に顔がほてる」(62.4%)、「疲れやすい」(55.8%)、「肩こり、腰痛」(54.8%)があった。

n=500		MA	
	n	%	
汗をかきやすい	323	64.6%	
急に顔がほてる	312	62.4%	
疲れやすい	279	55.8%	
肩こり、腰痛	274	54.8%	
くよくよしたり、憂鬱になる	234	46.8%	
怒りやすく、イライラする	229	45.8%	
寝つきが悪い、眠りが浅い	222	44.4%	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	218	43.6%	
息切れ、動悸がする	190	38.0%	
腰や手足が冷えやすい	159	31.8%	
関節痛、手足の痛み(こわばり)	127	25.4%	
膣乾燥感、外陰部の痛み、性交痛	80	16.0%	
その他	53	10.6%	
総計	500	100.0%	



【Q4】前問で回答した更年期障害の症状のうち、特に辛かった症状を1つだけ教えてください。

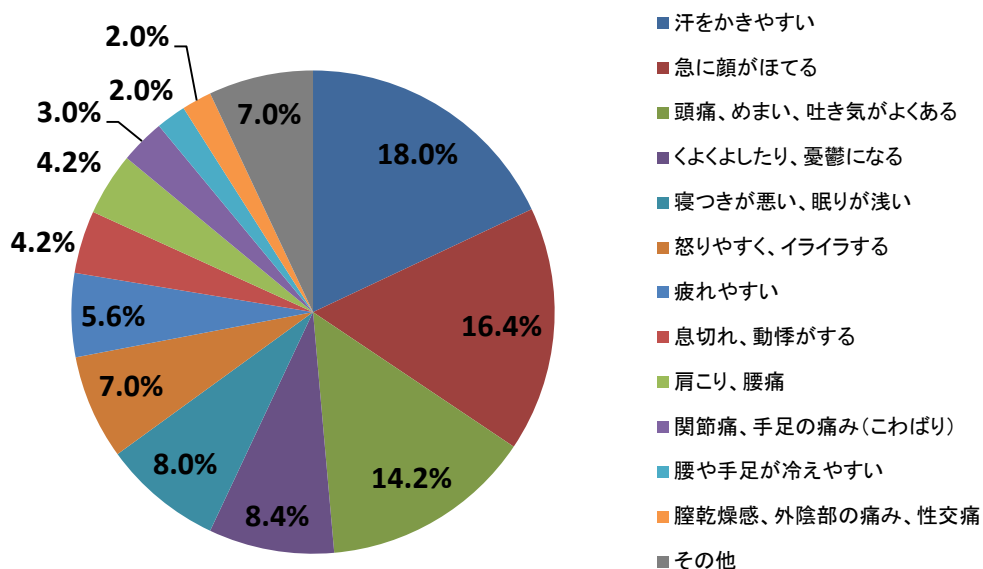
「汗をかきやすい」が最も多く18.0%。次いで、「急に顔がほてる」(16.4%)、「頭痛、めまい、吐き気がよくある」(14.2%)の順となった。

n=500

SA

	n	%
汗をかきやすい	90	18.0%
急に顔がほてる	82	16.4%
頭痛、めまい、吐き気がよくある	71	14.2%
くよくよしたり、憂鬱になる	42	8.4%
寝つきが悪い、眠りが浅い	40	8.0%
怒りやすく、イライラする	35	7.0%
疲れやすい	28	5.6%
息切れ、動悸がする	21	4.2%
肩こり、腰痛	21	4.2%
関節痛、手足の痛み(こわばり)	15	3.0%
腰や手足が冷えやすい	10	2.0%
膣乾燥感、外陰部の痛み、性交痛	10	2.0%
その他	35	7.0%
総計	500	100%

### 経験した更年期障害の症状のうち 特に辛かったもの



n=500



【Q5】 ホルモン補充療法(HRT)での治療期間を教えてください。

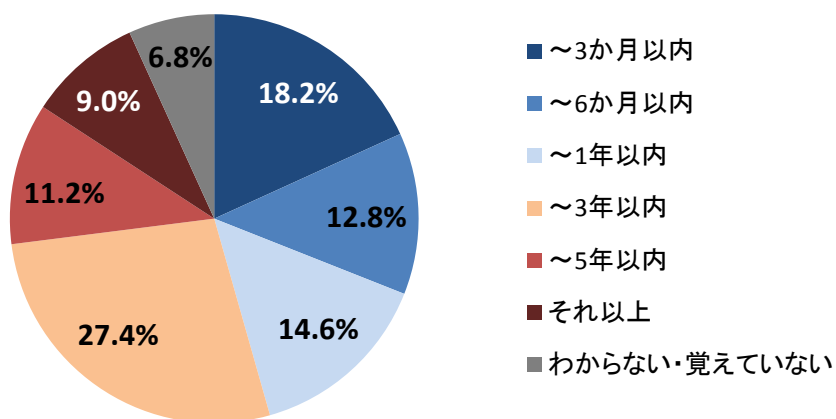
HRTの治療期間は「1～3年」が最も多く27.4%だった。

n=500

SA

	n	%
～3か月以内	91	18.2%
～6か月以内	64	12.8%
～1年以内	73	14.6%
～3年以内	137	27.4%
～5年以内	56	11.2%
それ以上	45	9.0%
わからない・覚えていない	34	6.8%
総計	500	100%

### ホルモン補充療法(HRT)での治療期間



n=500

【Q6】 ホルモン補充療法(HRT)を始める前、HRTを知っていましたか。

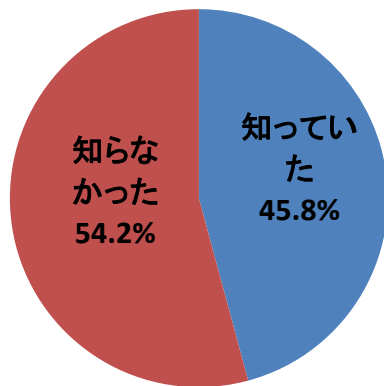
治療開始前にHRTを知っていたのは半数以下の45.8%だった。

n=500

SA

	n	%
知っていた	229	45.8%
知らなかった	271	54.2%
総計	500	100%

ホルモン補充療法(HRT)を始める  
前、HRTを知っていたか

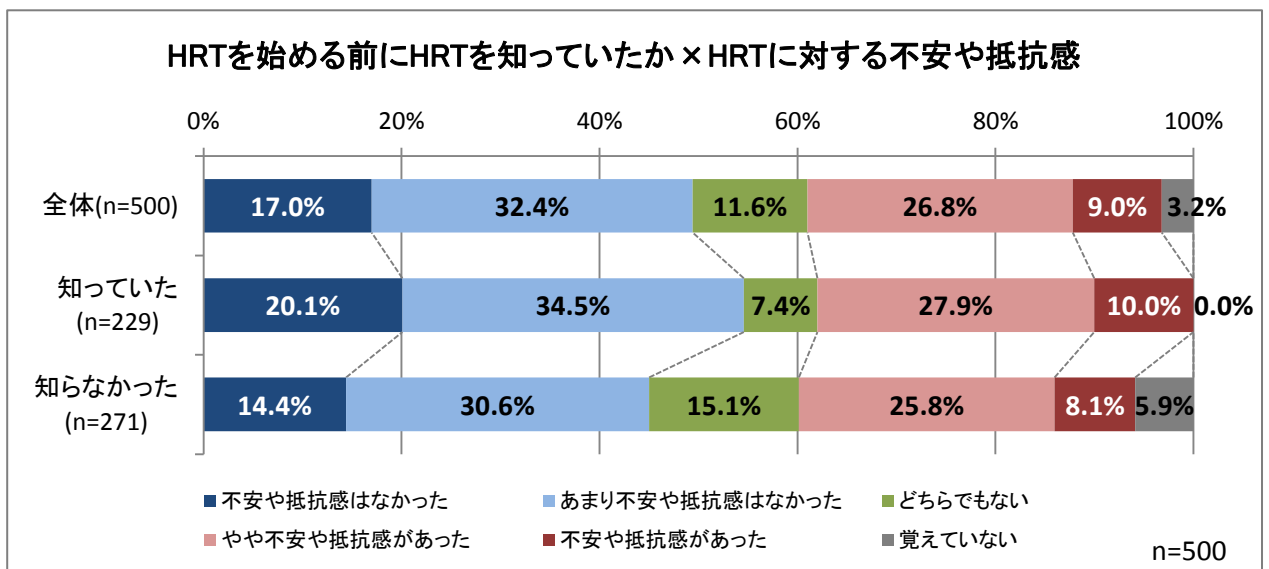
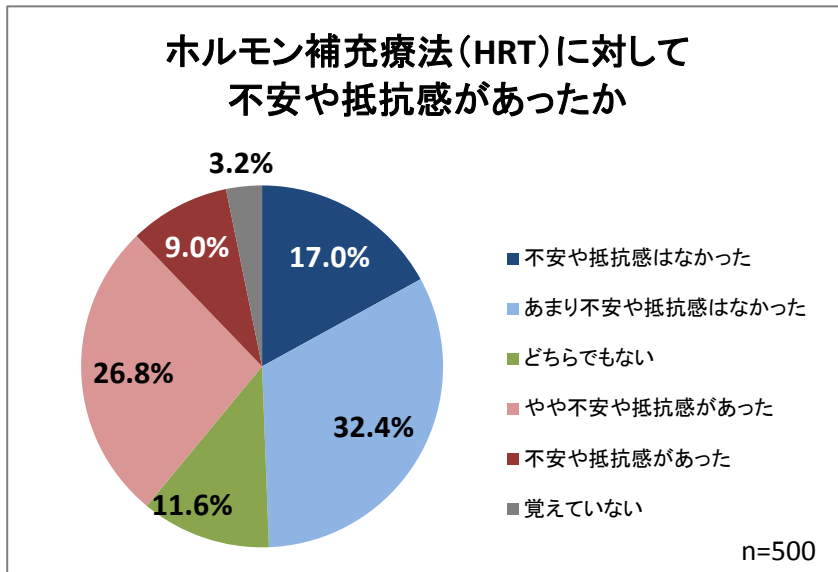


n=500

**【Q7】 ホルモン補充療法(HRT)に対して、どの程度不安や抵抗感がありましたか。**

ほぼ半数がHRTに対して不安や抵抗感はない「ない」「あまりない」と回答したが、35.8%が「ややあった」「あった」と回答。治療開始前にHRTを知っていたグループの方が不安や抵抗感はない「ない」「あまりない」と回答した割合が9.6%高かった。

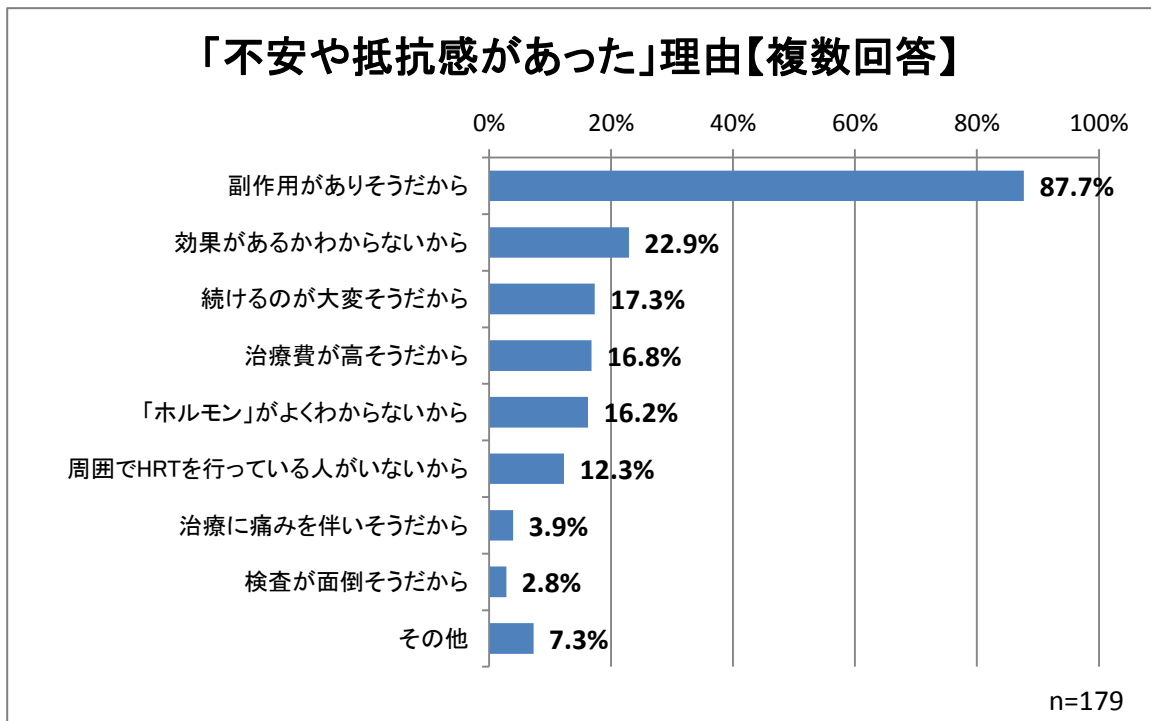
	SA	
	n	%
不安や抵抗感はなかった	85	17.0%
あまり不安や抵抗感はなかった	162	32.4%
どちらでもない	58	11.6%
やや不安や抵抗感があった	134	26.8%
不安や抵抗感があった	45	9.0%
覚えていない	16	3.2%
総計	500	100.0%



【Q8】 ≪Q7で「やや不安や抵抗感があった」「不安や抵抗感があった」と回答した人のみ回答≫  
 Q7で「不安や抵抗感があった」と答えた方にうかがいます。その理由に当てはまるものをすべて教えてください。  
 【複数回答】

「不安や抵抗感」の理由について、「副作用がありそう」が最も多く、全体の約9割が回答した。次いで、「効果があるかわからない」(22.9%)、「続けるのが大変そう」(17.3%)となった。

	MA	
	n	%
副作用がありそうだから	157	87.7%
効果があるかわからないから	41	22.9%
続けるのが大変そうだから	31	17.3%
治療費が高そうだから	30	16.8%
「ホルモン」がよくわからないから	29	16.2%
周囲でHRTを行っている人がいないから	22	12.3%
治療に痛みを伴いそうだから	7	3.9%
検査が面倒そうだから	5	2.8%
その他	13	7.3%
総計	179	100.0%



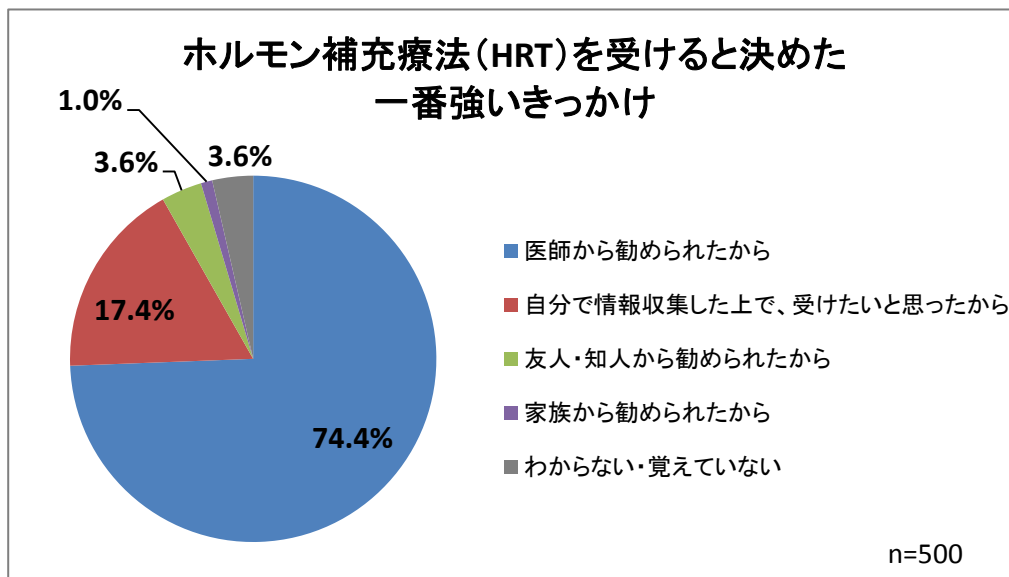
【Q9】 ホルモン補充療法(HRT)を受けると決めた、一番強いきっかけを教えてください。

4人に3人が「医師からの勧め」が最も強いきっかけと回答。次いで、「自分で情報収集したうえで決定」が17.4%だった。

n=500

SA

	n	%
医師から勧められたから	372	74.4%
自分で情報収集した上で、受けたいと思ったから	87	17.4%
友人・知人から勧められたから	18	3.6%
家族から勧められたから	5	1.0%
わからない・覚えていない	18	3.6%
総計	500	100.0%

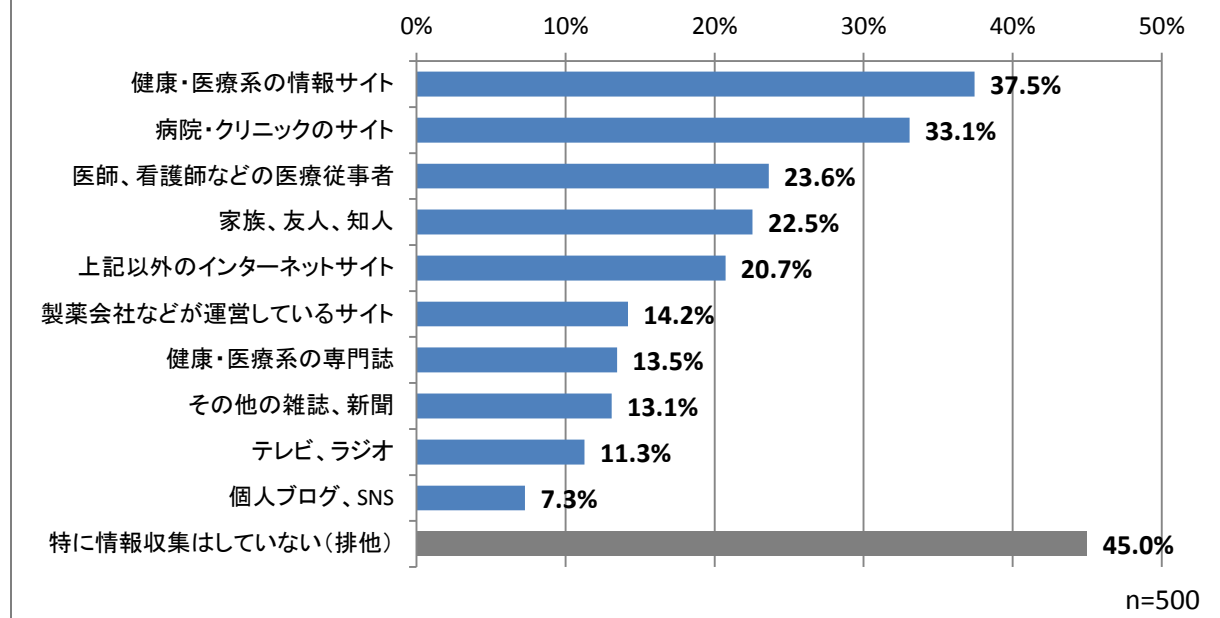


【Q10】 ホルモン補充療法(HRT)を始める前、HRTについてご自身で情報収集をしましたか。その際の情報元として当てはまるものをすべて教えてください。【複数回答】

HRTについて、自分で情報収集を行ったのは55.0%だった。情報源として最も多かったが「健康・医療系の情報サイト」(37.5%)、次いで「病院・クリニックのサイト」(33.1%)と、インターネットによる情報収集が上位を占めた。

	MA	
	n	%
健康・医療系の情報サイト	103	37.5%
病院・クリニックのサイト	91	33.1%
医師、看護師などの医療従事者	65	23.6%
家族、友人、知人	62	22.5%
上記以外のインターネットサイト	57	20.7%
製薬会社などが運営しているサイト	39	14.2%
健康・医療系の専門誌	37	13.5%
その他の雑誌、新聞	36	13.1%
テレビ、ラジオ	31	11.3%
個人ブログ、SNS	20	7.3%
小計	275	55.0%
特に情報収集はしていない(排他)	225	45.0%
総計	500	

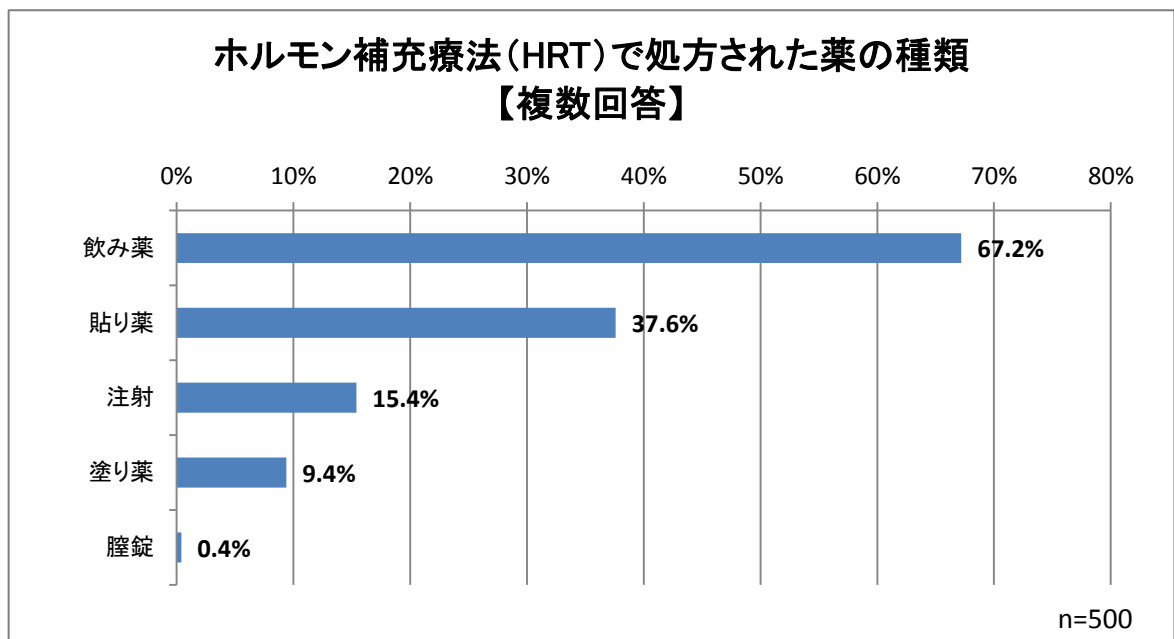
### ホルモン治療法(HRT)についての情報元【複数回答】



【Q11】 ホルモン補充療法(HRT)であなたが処方された薬の種類を教えてください。【複数回答】

最も多かったのは「飲み薬」で67.2%だった。

	MA	
	n	%
飲み薬	336	67.2%
貼り薬	188	37.6%
注射	77	15.4%
塗り薬	47	9.4%
錠剤	2	0.4%
総計	500	100.0%



【Q12】 ホルモン補充療法(HRT)で実際にかかった1か月あたりの平均費用を教えてください。※検査代を含まない金額を教えてください。

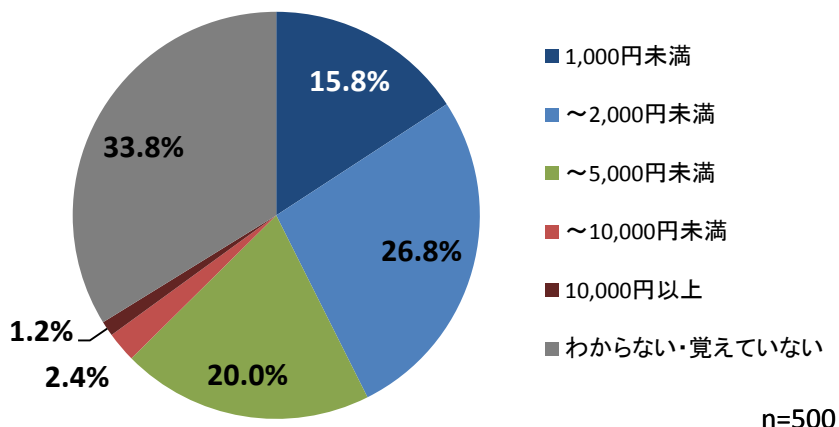
1か月あたり「1,000～1,999円」が最も多く(26.8%)、次いで「2,000～4,999円」(20.0%)、「1,000円未満」(15.8%)となった。

n=500

SA

	n	%
1,000円未満	79	15.8%
～2,000円未満	134	26.8%
～5,000円未満	100	20.0%
～10,000円未満	12	2.4%
10,000円以上	6	1.2%
わからない・覚えていない	169	33.8%
総計	500	100.0%

ホルモン補充療法(HRT)で実際にかかった  
1か月あたりの平均費用  
※検査代を含まない

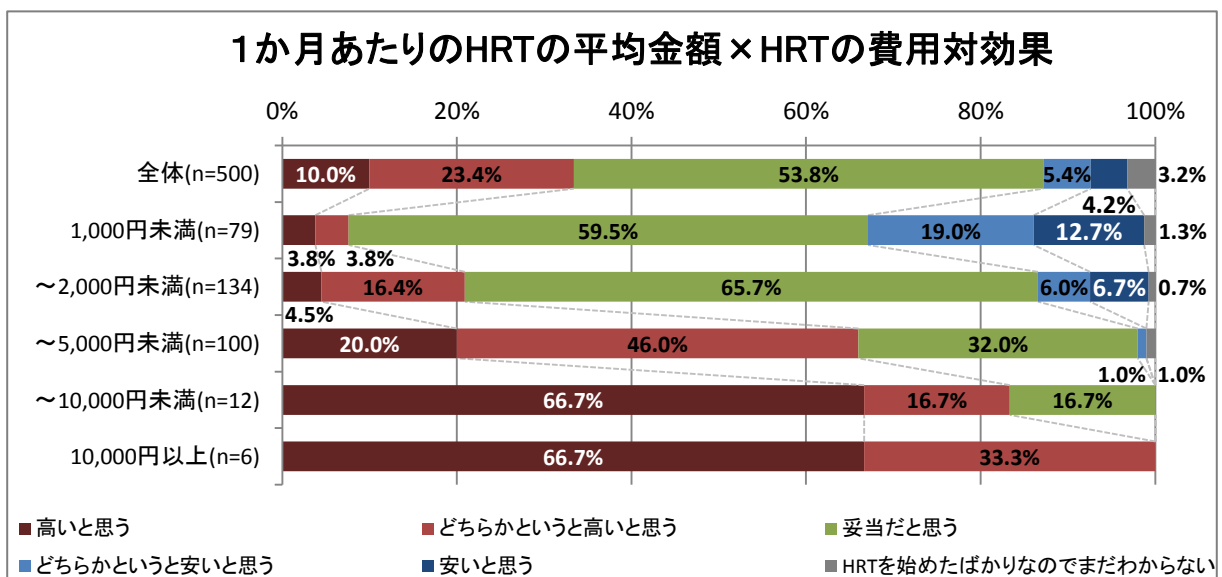
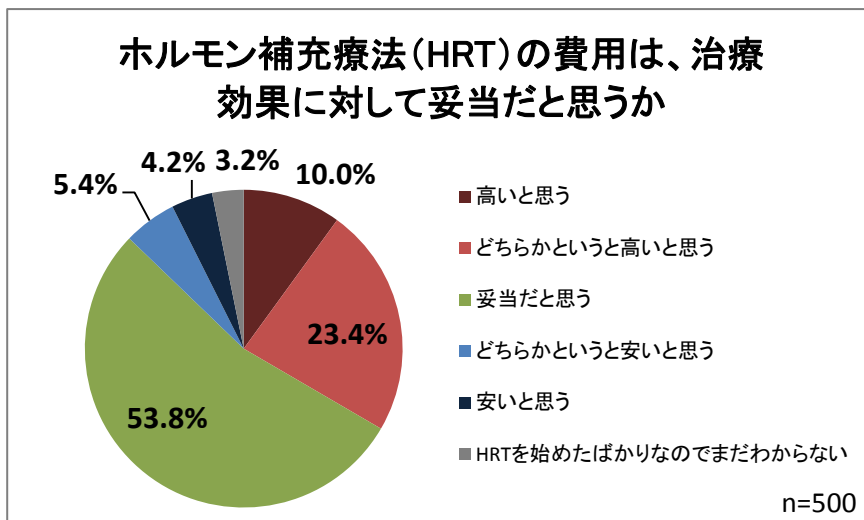




### 【Q13】 ホルモン補充療法(HRT)の費用は、治療効果に対して妥当だと思いますか。

全体では過半数が「妥当だと思う」と回答しており、「どちらかというと安い」、「安い」と合わせると、63.4%が費用以上の治療効果を感じている。前問で聞いた費用別では、1か月あたり2,000円未満の患者の80%以上が「妥当だと思う」、「どちらかというと安い」、「安い」と回答している一方、2,000円以上かかっている患者の半数以上が「高い」「どちらかというと高い」と回答。2,000円を境に、金額の妥当性に大きな差があることが分かった。

	n	%
高いと思う	50	10.0%
どちらかという高いと思う	117	23.4%
妥当だと思う	269	53.8%
どちらかという安いと思う	27	5.4%
安いと思う	21	4.2%
HRTを始めたばかりなのでまだわからない	16	3.2%
総計	500	100.0%



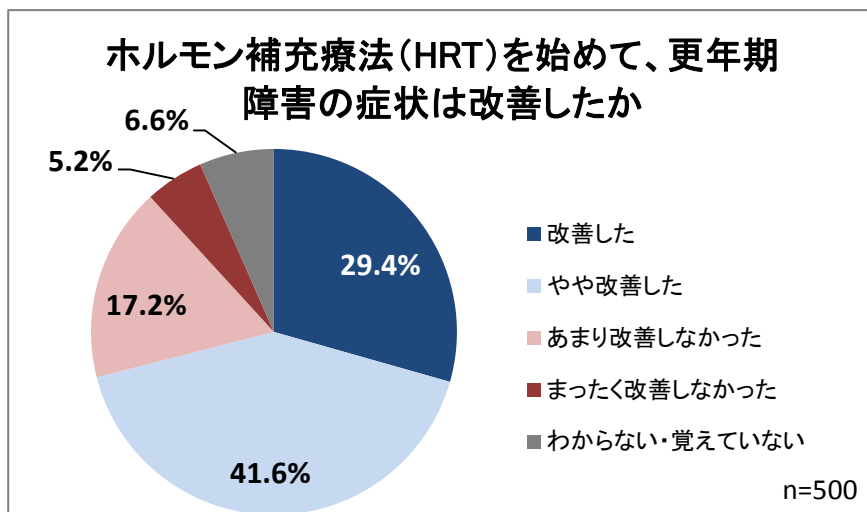
【Q14】 ホルモン補充療法(HRT)を始めてから、更年期障害の症状は改善しましたか。

7割以上の患者がHRTを始めて、症状が「改善」「やや改善」と回答。

n=500

SA

	n	%
改善した	147	29.4%
やや改善した	208	41.6%
あまり改善しなかった	86	17.2%
まったく改善しなかった	26	5.2%
わからない・覚えていない	33	6.6%
総計	500	100.0%



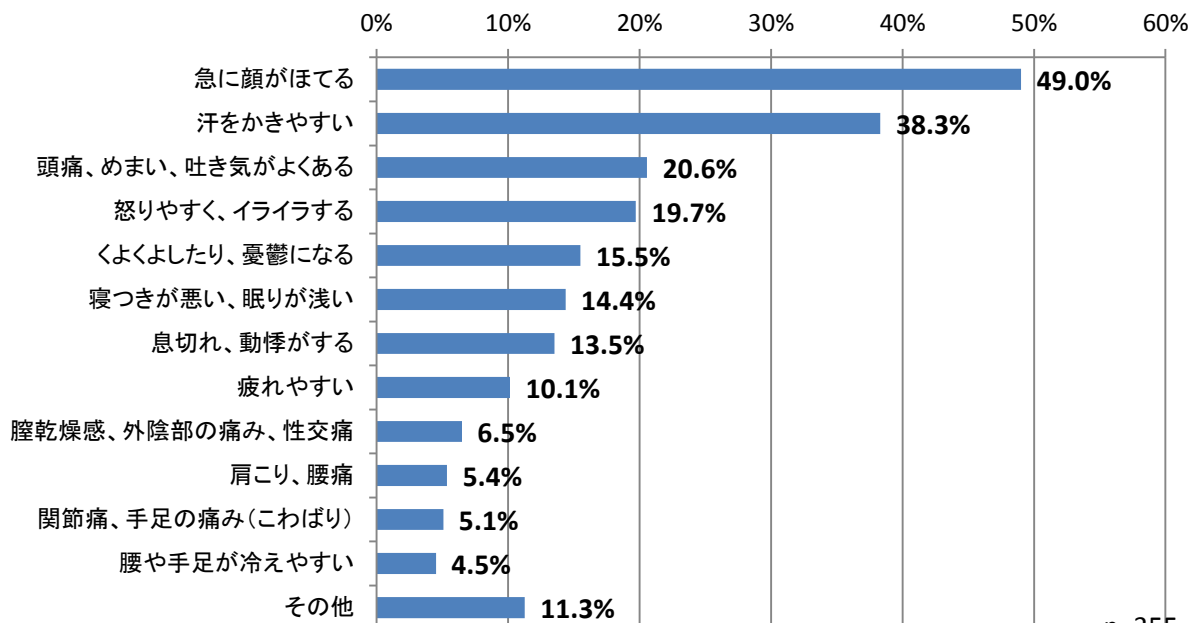
【Q15】 <<Q14で「改善した」「やや改善した」と回答した人のみ回答>>

ホルモン補充療法(HRT)を始めてから、実際に改善したと思う症状を教えてください。【複数回答】

「急に顔がほてる」が最も多く49.0%。次いで、「汗をかきやすい」(38.3%)、「頭痛、めまい、吐き気がよくある」(20.6%)の順となった。

	MA	
	n	%
急に顔がほてる	174	49.0%
汗をかきやすい	136	38.3%
頭痛、めまい、吐き気がよくある	73	20.6%
怒りやすく、イライラする	70	19.7%
くよくよしたり、憂鬱になる	55	15.5%
寝つきが悪い、眠りが浅い	51	14.4%
息切れ、動悸がする	48	13.5%
疲れやすい	36	10.1%
膣乾燥感、外陰部の痛み、性交痛	23	6.5%
肩こり、腰痛	19	5.4%
関節痛、手足の痛み(こわばり)	18	5.1%
腰や手足が冷えやすい	16	4.5%
その他	40	11.3%
総計	355	100.0%

### ホルモン補充療法(HRT)で改善したと思う症状【複数回答】



【Q16】 ≪Q14で「改善した」「やや改善した」と回答した人のみ回答≫  
Q15で答えた症状のうち、特に改善したと思う症状を1つだけ教えてください。

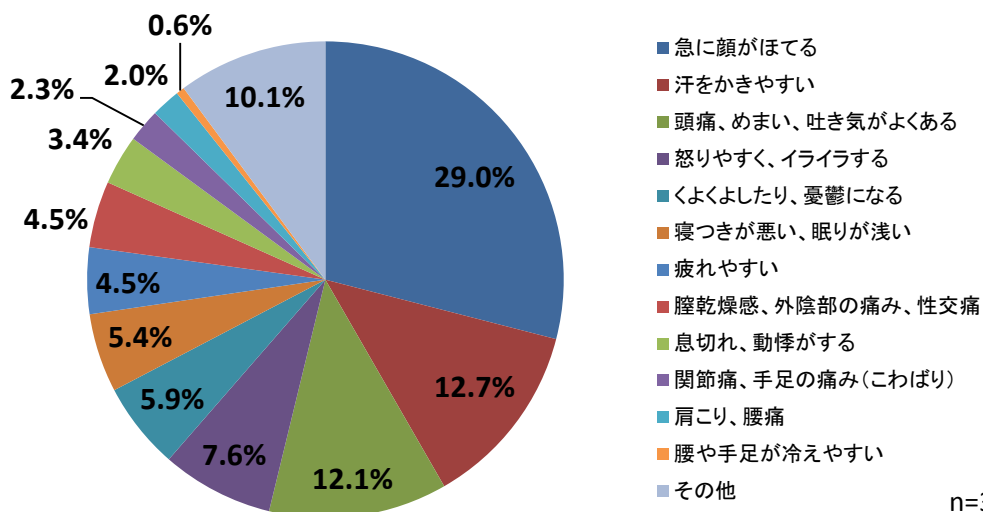
「急に顔がほてる」が最も多く29.0%。次いで、「汗をかきやすい」(12.7%)、「頭痛、めまい、吐き気がよくある」(12.1%)の順となった。

n=355

SA

	n	%
急に顔がほてる	103	29.0%
汗をかきやすい	45	12.7%
頭痛、めまい、吐き気がよくある	43	12.1%
怒りやすく、イライラする	27	7.6%
くよくよしたり、憂鬱になる	21	5.9%
寝つきが悪い、眠りが浅い	19	5.4%
疲れやすい	16	4.5%
膣乾燥感、外陰部の痛み、性交痛	16	4.5%
息切れ、動悸がする	12	3.4%
関節痛、手足の痛み(こわばり)	8	2.3%
肩こり、腰痛	7	2.0%
腰や手足が冷えやすい	2	0.6%
その他	36	10.1%
総計	355	100.0%

### ホルモン補充療法(HRT)で特に改善したと思う症状



【Q17】 <<Q14で「改善した」「やや改善した」と回答した人のみ回答>>

ホルモン補充療法(HRT)を始めてから、Q16での回答の他に良くなった点がありますか。【複数回答】

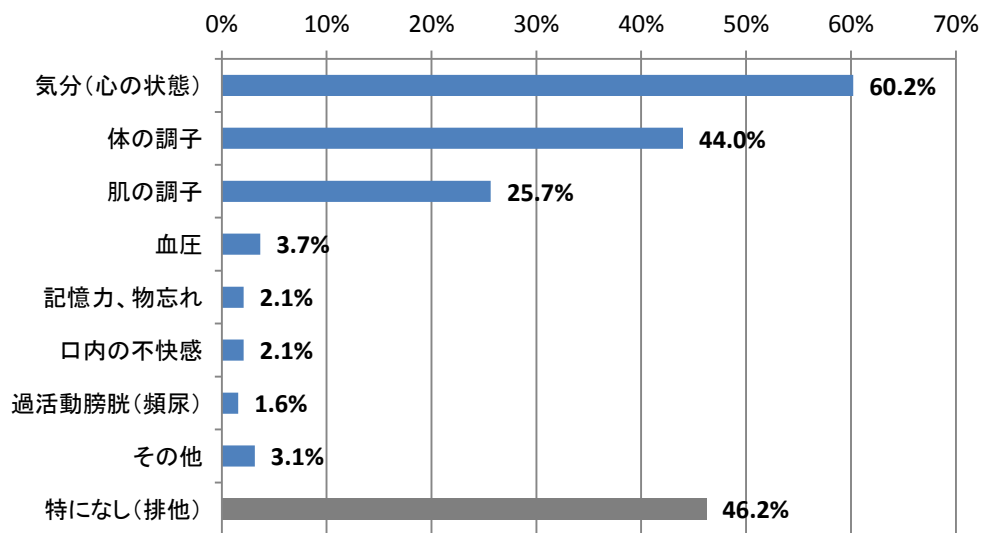
半数以上が実際の症状以外の部分でもよくなった点が「ある」と回答。最も多かったのが「気分(心の状態)」で60.2%、次いで「体の調子」(44.0%)、「肌の調子」(25.7%)となった。

n=355

MA

	n	%
気分(心の状態)	115	60.2%
体の調子	84	44.0%
肌の調子	49	25.7%
血圧	7	3.7%
記憶力、物忘れ	4	2.1%
口内の不快感	4	2.1%
過活動膀胱(頻尿)	3	1.6%
その他	6	3.1%
小計	191	53.8%
特になし(排他)	164	46.2%
総計	355	

### ホルモン補充療法(HRT)でQ16での回答の他に 良くなった点



n=355

【Q18】 ホルモン補充療法(HRT)を始めてから、悪化した症状や悪くなった点があれば教えてください。

「太りやすくなった」などの症状を訴える回答が見られた。以下に全回答を記載する。

#### 【体重増加】

- ・太り易くなった。
- ・太りやすくなった。
- ・体重が増えた。
- ・太った。
- ・太りやすくなった。痩せにくくなった。
- ・むくみがすごくて体重が増えて体が重くなった。
- ・肥満。

#### 【その他の症状】

- ・頭痛と疲れが出た。
- ・良くなるどころか逆に汗をかいたり顔がほてったり、症状は悪化した。
- ・生理のような出血が2週間近く続き、量が多い日が増えたこと。
- ・乳がん検診で石灰化ができた事。
- ・薬の副作用か、ときどき吐き気などがある。
- ・貼り薬なので、肌がかぶれる。
- ・下血したので別の病院に行ったら、多分そのホルモン補充療法のせいだと言われた。
- ・痒みが出る場合がある。
- ・口内炎が増える。
- ・貼り薬で落ち着く前に、月に一度の注射を打っていた時期があった。その時には、男性ホルモンの影響か、うっすらとひげが生え、脇や脛の毛が濃くなった。現在の貼り薬は子宮筋腫を患った際子宮を全摘しているので子宮がんの不安はない。
- ・不正出血が止まらなくなった
- ・吐き気が出たり、具合が悪くなった。
- ・倦怠感、頭痛。

#### 【効果不十分】

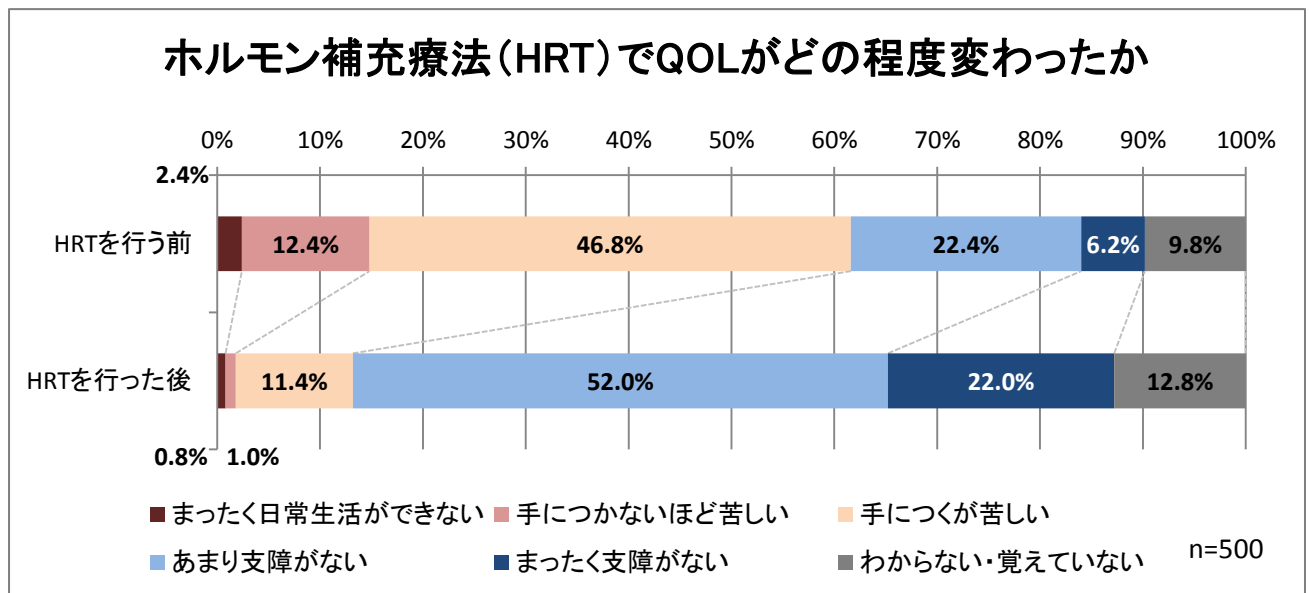
- ・効果なく 一回で辞めた。
- ・あまり改善しないので、やめて、がまんしてその症状と付き合うことにした。
- ・肌が乾燥する。
- ・好・不調の落差が激しくかえって周囲に不快なおもいをさせてしまった。
- ・悪くなっていないが改善もしなかった。

【Q19】 ホルモン補充療法(HRT)であなたのQOL(生活の質)がどの程度変わりましたか。HRTの「前」「後」別で、仕事・勉強・家事・睡眠・外出などの日常生活に、更年期障害がどのくらい支障をきたしていたか教えてください。

HRT治療以前では、60%以上が「まったく日常生活ができない」「手につかないほど苦しい」「手につくが苦しい」状態だった患者が、HRT治療を通して、70%以上が「まったく支障がない」「あまり支障がない」状態まで改善している。同一患者によるHRT治療「以前」と「以後」の比較でも、90%以上がQOLが改善したもしくは横ばいの回答となっている。

	まったく日常生活ができない	手につかないほど苦しい	手につくが苦しい	あまり支障がない	まったく支障がない	わからない・覚えていない	n
HRTを行う前	12	62	234	112	31	49	500
HRTを行った後	4	5	57	260	110	64	500

	まったく日常生活ができない	手につかないほど苦しい	手につくが苦しい	あまり支障がない	まったく支障がない	わからない・覚えていない	%
HRTを行う前	2.4%	12.4%	46.8%	22.4%	6.2%	9.8%	100.0%
HRTを行った後	0.8%	1.0%	11.4%	52.0%	22.0%	12.8%	100.0%



【Q19】 ホルモン補充療法(HRT)であなたのQOL(生活の質)がどの程度変わりましたか。HRTの「前」「後」別で、仕事・勉強・家事・睡眠・外出などの日常生活に、更年期障害がどのくらい支障をきたしていたか教えてください。(つづき)

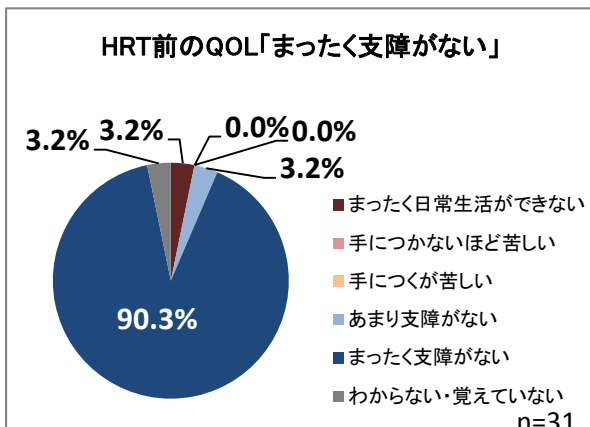
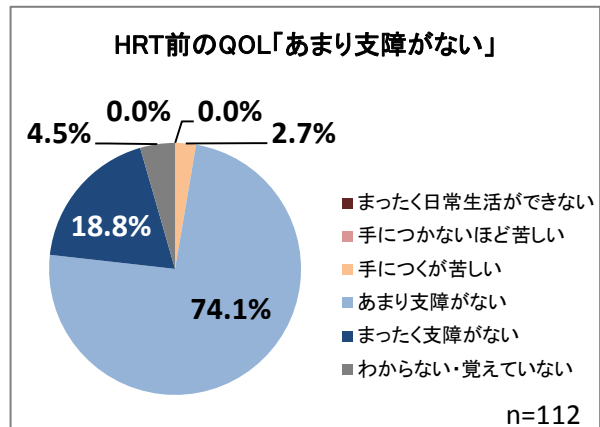
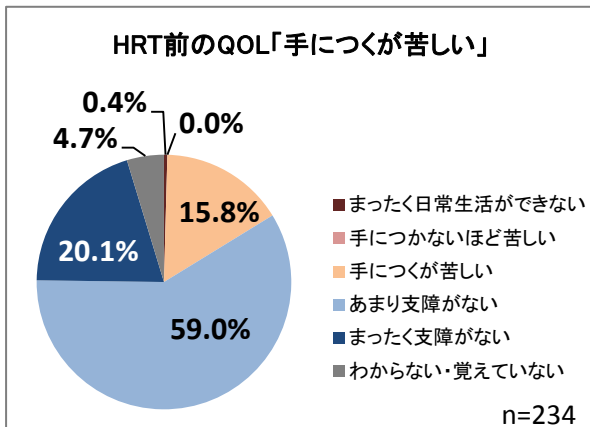
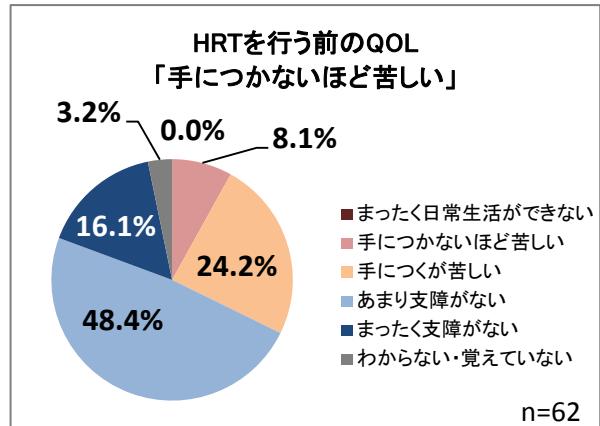
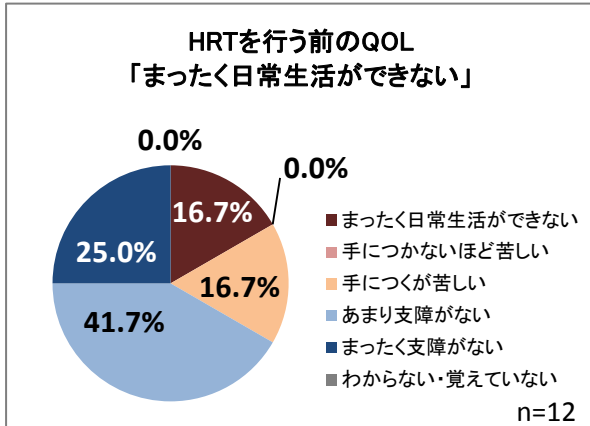
		【HRTを行った後】						
		まったく日常生活ができない	手につかないほど苦しい	手につくが苦しい	あまり支障がない	まったく支障がない	わからない・覚えていない	n
【HRTを行う前】	まったく日常生活ができない	2	0	2	5	3	0	12
	手につかないほど苦しい	0	5	15	30	10	2	62
	手につくが苦しい	1	0	37	138	47	11	234
	あまり支障がない	0	0	3	83	21	5	112
	まったく支障がない	1	0	0	1	28	1	31
	わからない・覚えていない	0	0	0	3	1	45	49

		【HRTを行った後】						
		まったく日常生活ができない	手につかないほど苦しい	手につくが苦しい	あまり支障がない	まったく支障がない	わからない・覚えていない	%
【HRTを行う前】	まったく日常生活ができない	16.7%	0.0%	16.7%	41.7%	25.0%	0.0%	100.0%
	手につかないほど苦しい	0.0%	8.1%	24.2%	48.4%	16.1%	3.2%	100.0%
	手につくが苦しい	0.4%	0.0%	15.8%	59.0%	20.1%	4.7%	100.0%
	あまり支障がない	0.0%	0.0%	2.7%	74.1%	18.8%	4.5%	100.0%
	まったく支障がない	3.2%	0.0%	0.0%	3.2%	90.3%	3.2%	100.0%
	わからない・覚えていない	0.0%	0.0%	0.0%	6.1%	2.0%	91.8%	100.0%



【Q19】 ホルモン補充療法(HRT)でああなたのQOL(生活の質)がどの程度変わりましたか。HRTの「前」「後」別で、仕事・勉強・家事・睡眠・外出などの日常生活に、更年期障害がどのくらい支障をきたしていたか教えてください。(つづき)

### 【HRTを行う前のQOLがHRT後どう変化したか】



【Q20】 ホルモン補充療法(HRT)により、QOL(生活の質)はどのように改善しましたか。詳しく教えてください。

ホットフラッシュが改善されたことで生活の幅がひろがった意見が多く見られた。以下に代表的なコメントを記載する。

### 【ホットフラッシュの改善】

- ・ホットフラッシュのせいで、仕事でも何度も手を休めなくてはならなかったが、それが劇的に改善した。外出時、大判タオルが手放せず、汗を気にしなくても良いような服装しかできなかったが、それを気にせず済むようになった。
- ・ホットフラッシュを気にせず仕事ができるようになって、気分も安定した。
- ・特に改善はないと思いますが、ホットフラッシュだけはすっかりでなくなりました。真冬でも顔が真っ赤になっていたのに、確かにそれを気にすることはなくなったと思います。
- ・急なほてりがなくなり、煩わしさが軽減した。めまいが改善され、車の運転や仕事への不安がなくなった。
- ・汗が顔から流れるのがなくなり、人前に出るのに恥ずかしくなくなった。ホットフラッシュがなくなって、来たり脱いだり衣服の調節が面倒だったがなくなったので、精神的にも落ち着いた。
- ・ホットフラッシュで仕事や人と話している時なども大量に汗をかいたり暑くなったりして恥ずかしい思いをしたり、気まずい思いをしたけれど、その症状が改善されて気持ちよく仕事ができるようになり、気分も上向きになった。その結果生活の質が向上した。
- ・接客する仕事上、ホットフラッシュは支障があるので、それが少し改善されて良かったと思う。
- ・汗が突然吹き出すことがなくなったので、タオルで顔や頭を拭きまくることがなくなった。もともと特に問題がなかったのに改善したとは言えないが、事情により治療をやめてから症状が出てきた気がする。
- ・とにかく汗の量が多く、日に何度も着替えないと恥ずかしいくらいでしたが、だいぶ楽になりました。カーッとほてっている時は同時に頭もぼーっとなり、思考停止していましたが、それがなくなっただけでもずいぶん気持ち落ち着いてきました。
- ・ホットフラッシュがほとんどなくなり、びっしょりで目覚めることがなくなった。
- ・仕事にホットフラッシュが起こらないので、仕事に集中できる。眩暈は休日にかかることがほとんどだったので、家事がおろそかになっていたがそれも改善して外出も不安がなく出掛けることができる。

### 【めまいの改善】

- ・眩暈は全くありませんし、イライラしなくなった。
- ・ひどかっためまいの症状が軽減し、外出が怖くなった。具合の悪い状態が更年期のせいだとはっきりしただけでも精神的に楽になった。
- ・めまいが無くなり、普通に生活ができるようになりました。ホットフラッシュも気にならなくなりました。

### 【その他身体症状の改善】

- ・体の調子が良くなって外出しやすくなった。
- ・片頭痛で寝込むことがなくなり冷えとのぼせもとまり家事がスムーズにこなせた。
- ・定期的に生理がくることによって、生活の計画性が滞りなくできること。来ないと女性として不安定になりやすいのが、リズムを取れることで心が安定する。
- ・全身の冷え切った感じがなくなったばかりか、眠りの質が良くなり、生活するのが楽になった。
- ・気温がわからないほど温度変化に敏感で、冷める迄は脱いで、又着ての繰り返しだったが、だいたい元に戻っている。

### 【イライラなど精神症状の改善】

- ・家事労働が以前よりスムーズになった。以前よりも前向きになった。
- ・細かいことでイライラすることが多かったが、この療法をはじめたら細かいこともあまり気にならなくなった、イライラが減って気分的に楽になった。
- ・外出もままならなかったが、少しずつ外出できるようになった。夜もよく眠れるようになった。一時は性格がびっくりするくらい暗くなってしまったがそれもずいぶんよくなった。
- ・ゆううつでやる気がでず、ネガティブだったが、前向きになりました。
- ・治療を受け入れたことによって、気持ちも自分の老化を受け入れる準備が出来た。
- ・イライラや落ち込みがなくなり、家族に迷惑をかけることが減ったし自分でも楽しく日々をすごせるようになった。
- ・人ごみに行けなかったのが、地下鉄で、デパートに買い物や、ランチに行けるようになった。

【Q21】 ホルモン補充療法(HRT)に対する満足度を教えてください。

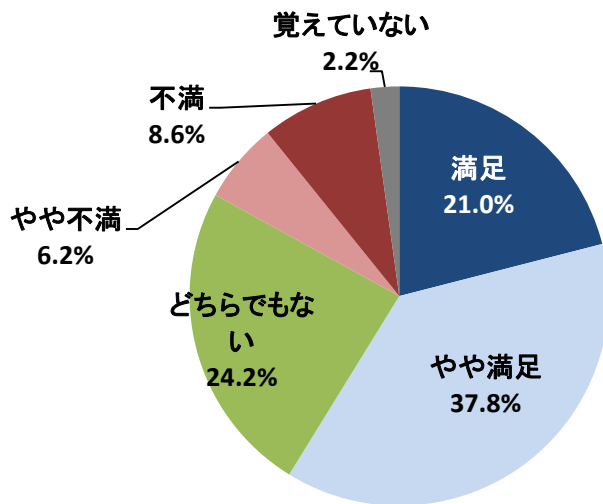
半数以上がHRTについて「満足」「やや満足」と回答した。

n=500

SA

	n	%
満足	105	21.0%
やや満足	189	37.8%
どちらでもない	121	24.2%
やや不満	31	6.2%
不満	43	8.6%
覚えていない	11	2.2%
総計	500	100.0%

### ホルモン補充療法(HRT)に対する満足度



n=500

【Q22】あなたがホルモン補充療法(HRT)を始めた時期についてどう思いますか。

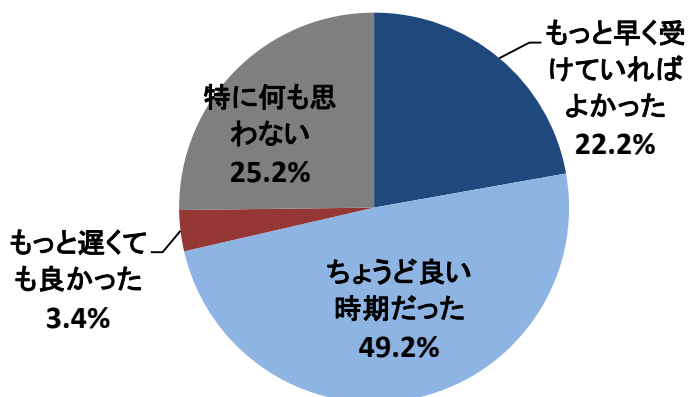
治療開始のタイミングについて、約半数が「ちょうど良い」と回答。次いで、「もっと早く受けて入れば」(22.2%)となった。治療満足度別では、満足度が高ければ高いほど、「もっと早く受けて入ればよかった」と回答する割合が増加している。

n=500

SA

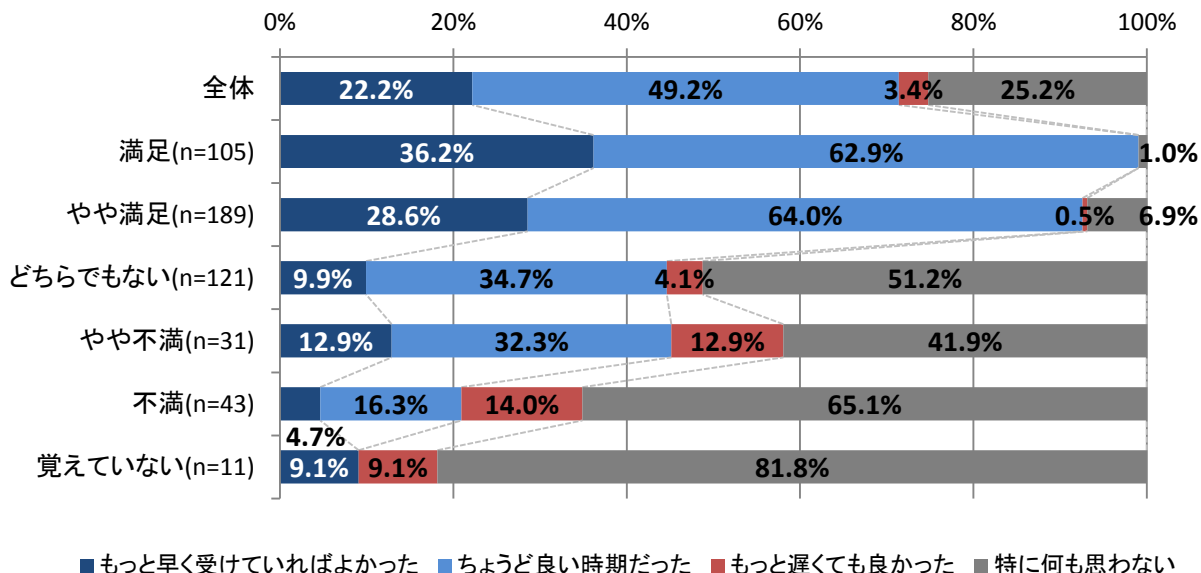
	n	%
もっと早く受けて入ればよかった	111	22.2%
ちょうど良い時期だった	246	49.2%
もっと遅くても良かった	17	3.4%
特に何も思わない	126	25.2%
総計	500	100.0%

ホルモン補充療法を始めた時期について



n=500

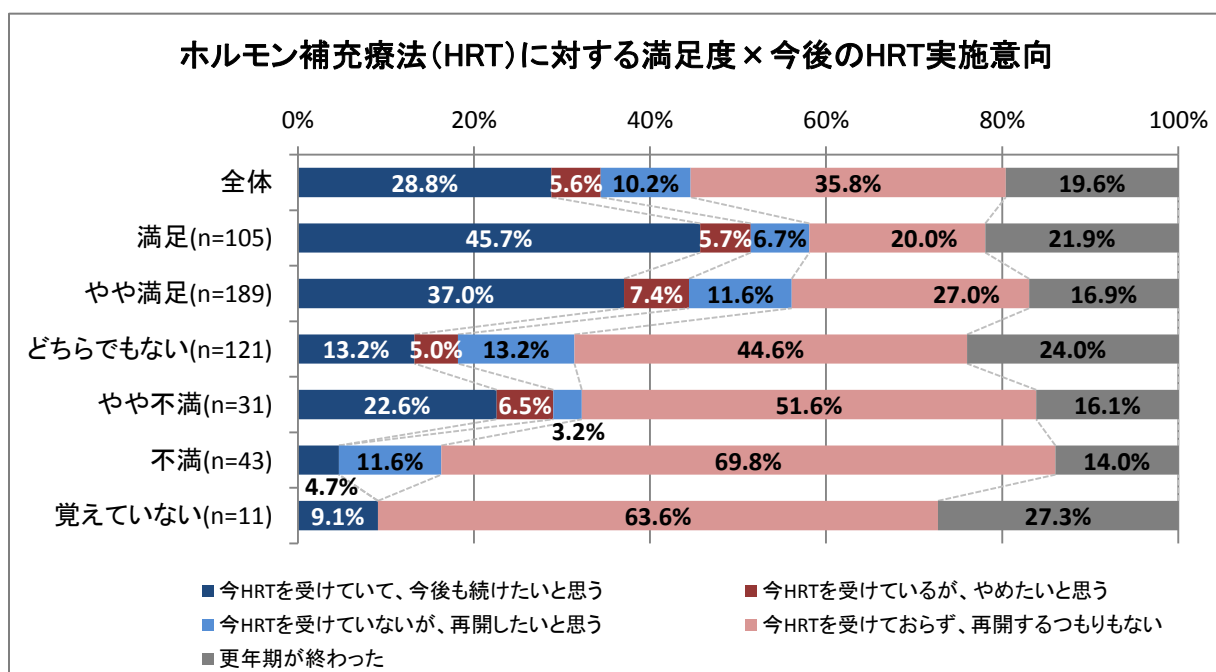
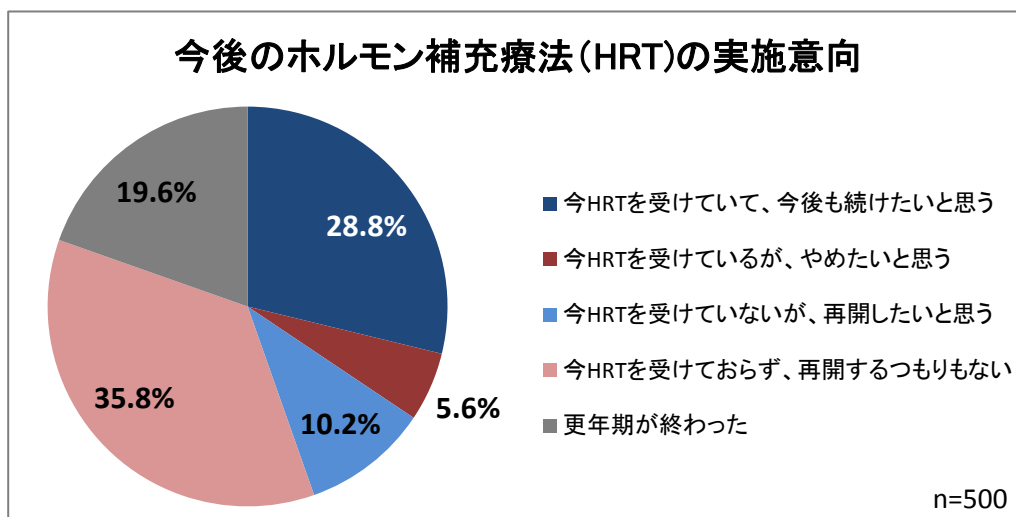
ホルモン補充療法(HRT)に対する満足度×HRTを始めた時期について



**【Q23】 今後のホルモン補充療法(HRT)の実施意向を教えてください。**

「今HRTを受けておらず、再開するつもりもない」が35.8%と最も多かったが、今HRTを受けている患者の中では83.7%が今後も続けたいと回答した。

	n	%
今HRTを受けていて、今後も続けたいと思う	144	28.8%
今HRTを受けているが、やめたいと思う	28	5.6%
今HRTを受けていないが、再開したいと思う	51	10.2%
今HRTを受けておらず、再開するつもりもない	179	35.8%
更年期が終わった	98	19.6%
総計	500	100.0%



【Q24】身近に更年期障害で悩んでいる人がいたら、ホルモン補充療法(HRT)を勧めたいと思いますか。

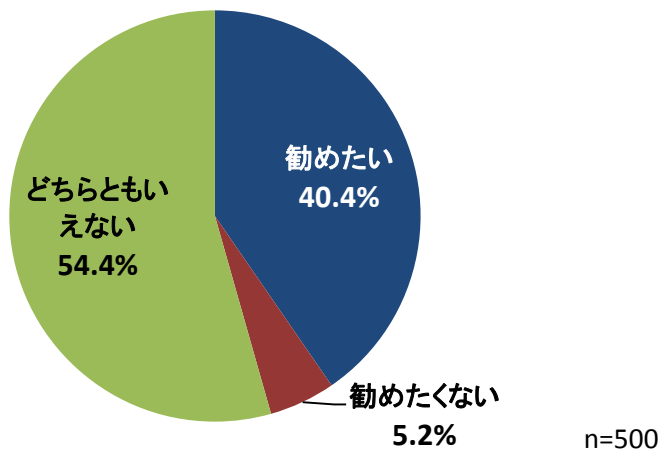
40.4%が「勧めたい」と回答した。

n=500

SA

	n	%
勧めたい	202	40.4%
勧めたくない	26	5.2%
どちらともいえない	272	54.4%
総計	500	100.0%

### ホルモン補充療法(HRT)を勧めたいと思うか



【Q25】 Q24でホルモン補充療法(HRT)を「勧めたい／勧めたくない／どちらともいえない」と回答していますが、その理由について詳しく教えてください。

以下に回答別に代表的なコメントを記載する。

#### 【勧めたい】

- ・試してみて体質に合うようならば、つらい症状から抜けられる可能性が高いから。
- ・効果が分からないような方法に頼らず、劇的に改善するので是非利用するべきだと思う。副作用を心配するむきもあると思うが、使用する期間は限定的なので、心配はほぼ要らないと考えて良い。
- ・メリットのほうが多いと、思います。女性の平均寿命を、考慮するなら、上手に使うのが良いと思います。
- ・更年期の症状には個人差があると思うが、生活に支障をきたすようなレベルであれば、積極的に取り組む価値はあると思う。
- ・HRTを受けて平穏な日常を取り戻せるなら、そのほうが良いと思うから。
- ・更年期だから当然だとか、恥ずかしいからと症状を我慢する必要はない。
- ・悩みや憂鬱な気持ちを自分だけで抱え込まずに治療を受けて、楽になった方が良いと思うから。
- ・不安定であるよりは、生活がそれに振り回されることがなくなるので、いろんな意味で安定する。
- ・何もしないで不安に思っていたり、「歳のせい」だと思っていたことが思わぬ病気の症状であるかもしれないので、調べてもらうのが良い選択だと思うからです。婦人科に行きたくない気持ちも解るので、アドバイスしたいとします。
- ・自分がそれで症状が改善されて楽になったので、経験として良かった事を勧めたいから。
- ・ホルモン補充療法をせずに症状を我慢などをしている人を見ると気の毒に思う。
- ・辛いのを長い期間我慢するのであれば短期間でも使用して快適な生活を送った方が良い。副作用は使い方を間違わなければ殆ど心配する事はないと思う。
- ・ビックリするぐらい、楽になったから。
- ・しっかりと効けば、これほど更年期障害に対する良い対処法は他にないと思う。副作用もなく、手軽に使用できるから。
- ・全ての不調が更年期障害のせいではないと思うけど、体に貼るだけでここまで楽になるなら精神的にも負担は少なくなると思う。私は40代前半での若年性だったので当時はあまり気にしなかったけど50歳を超えてからの体の事を考えたら大切なことだと思った。
- ・健康寿命を延ばす事が出来るから。
- ・日常生活に支障があるほどなら、我慢しないで試してみると良いと思う。支障がないなら、多少の年齢からくる衰えと思って、気にしなればよい。
- ・医師の指示に従えば、安心してできる治療法。人によって向き不向きがあるので、合えば簡単にできる治療法だと思います。貼り薬は1ヶ月分出してもらえるので、頻繁に受診しなくても良いから忙しい人にはぴったりだと思います。
- ・毎日の生活が楽になります。とにかく治療をしてみて嫌だったらやめれば良いと思うから。

#### 【勧めたくない】

- ・人によって様々な症状があり、全てに対処できると思わないから。
- ・副作用は人によって様々なので、何らかの症状が出るかもしれないから。
- ・体がむくんで体重が増えるので。
- ・私の症状が良くならなかったので勧められない。
- ・何となく不安。
- ・満足出来なかったから。
- ・症状が改善しなかったから

#### 【どちらともいえない】

- ・自分にはよかったが他の人にも効果があるとは限らないので。
- ・ちゃんとした所で検査してしてのお薬ではなかったのですが、本格的に専門で受診出来るところでは薬も効果も違うかも知れないので 苦しく重い症状の方には きちんと検査を薦めます。
- ・人によって効果は違うと思うので。
- ・自分自身がよいかどうか、まだよくわからないので。
- ・個人の症状や経済状況もあるので、勧めることはできない。

## 【Q26】 ホルモン補充療法(HRT)を受けた感想や、体験エピソードなどがあれば教えてください。

以下に回答別に代表的なコメントを記載する。

### 【効果について】

- ・受けたことで日常生活が安心して送れるようになった。
- ・生理の周期が管理されているのでとても楽。生理前の胸のはりやのぼせもなくなって良かった。
- ・治療を受けて気分も楽になった。退職を機に、副作用のことも心配であり治療を中止した。まだ症状が消えたわけではないが、在職中よりは軽いと思う。
- ・受診した際はほてりや発汗であまり人前に出たくなかった。治療を受けてからぜんぜん気にならなくなった。かなり症状は改善している。先生が女医で何でも相談できるのが良かった。
- ・ホットフラッシュが始まる目を開けていられないだけ汗がでて、周囲の人が具合がわるいのでは！？と心配されたりもしたが今ではホットフラッシュの大汗が止まって日常生活が楽になった。
- ・やり始めた頃は劇的に症状が改善するといった印象はありませんでしたが、用事が立て込んで治療の期間が開いたりすると、また不快感が戻ってくるのでやはり効いているんだなど実感します。
- ・受け始めた頃は、症状がとても楽になり、気持ちがずいぶん楽になった。ただ、数年続けているからか、薬で治るのではなく、症状が軽減されるというだけなので、それ以上のストレスを感じると症状が、出ることもある。

### 【費用について】

- ・保険がきいて医療費の負担もそんなにかからずに生活の質が向上するのでありがたいと思う。
- ・保険がきいたのでそんなに費用もかからなくてよかった。でもどこまで続けるか迷った。副作用が少し心配だった。
- ・副作用が気になっていたが、症状が辛い夏場だけ使う事で飲み薬よりも効果もあり、費用も安かったので受けてよかった。
- ・憂鬱な時注射を受けると体調や安心感がありいいのですが頻繁に受けられない(インターバルがある)ので不安に感じたりした。保険内で安く済んでよかった。パッチと併用できているのでこれも助かりました。
- ・低用量ピルをいったんやめてホルモン量の検査を受けて結果を先生に聞いたら、「更年期真っ只中です」と言われて思わず笑ってしまいました。ピルは保険がきかなくてやや高かったです。ホルモン療法は保険がきくので、医療費が安くなってよかったです。
- ・主治医に勧められ処方されてしまったのでしばらく続けたが高いし通うのも大変でやめてしまった。

### 【リスクについて】

- ・乳がんの心配をしたが、定期的ながん検診を受けていれば大丈夫だと言われ安心した。
- ・それを受けることによって、定期的に産婦人科に行って色々調べるので女性特有の病気や他の病気とかもケアしやすくなると思う。
- ・この治療で劇的に楽になったものの、6年目に入ったので、このままやめられなくなったら、と思うと心配だ。乳がん検診は、受診しています。
- ・月一で通院することで医者から乳がんや子宮筋腫や子宮けいがんの検診を促されるので、症状がないと面倒くさくてどうしても後回しにする婦人病の検診を、するようになった。
- ・長く受けるとがんの心配があるから。と最長3年間ぐらいままでといわれ、2週間分ずつ薬を貰いに行くのは大変面倒だったが、病院でしっかり管理され、子宮がん検査などもしっかり決まってくれ安心していられた。
- ・副作用の危険性をドクターから伝えられ、それでも希望であればということで始めたので、症状が安定し服用も今はやめている。今後は症状によって再開するか考えていこうと思う。できるだけ服用は避けたいと考える。出来る限り自然に体の変化を受け止める覚悟でいる。



【Q26】 ホルモン補充療法(HRT)を受けた感想や、体験エピソードなどがあれば教えてください。(つづき)

**【薬剤・服薬について】**

- ・錠剤だったので抵抗がなかった。
- ・漢方薬よりも飲みやすく、楽だった。
- ・飲み薬ではなく、貼る薬があったのでよかった。
- ・毎日間違えずに薬を飲み続けることが大変だった。
- ・種類がいろいろあるので自分で好きな物が使えてよかった。
- ・二日に一度張り替えるだけの利便さです。注射とか複雑な治療を予想していましたので驚きました。
- ・飲み薬より貼り薬の方が良いと思う。その意向を伝えたら、医師もその方がいいでしょうと言ってくれたので良かった。
- ・パッチなので貼るだけ(手軽)。私はアトピーで肌荒れをよく起こすため、パッチの跡がすぐ赤く・かゆくなるが、アトピーなどの症状が現れる人は少ないと聞いている。
- ・3日間くらい同じシールを貼るが、効果が切れると生理が来るので決まった曜日に貼りかえる必要があり、よく貼り替えを忘れるため、1日程度遅く貼りかえることが多い。すぐにイライラしだして不定期に生理が来るようになるので、要注意だと思った。

**【治療内容・治療継続について】**

- ・薬を飲み始めて症状が改善されたが、2年3年と経過すると更年期が終わったのか？薬で治まっているだけなのかかわからず通院や検査が億劫になる。
- ・毎日薬を飲むのは面倒だし、三ヶ月に一度薬をもらいに行くのも面倒。保険が聞くとはいえ、お金がかかるので困る。終わりの見通しが見つからないので不安。しかし定期的に医師の診察を受けるので、血液検査や子宮がん検診など受けやすい。
- ・毎日必ずお薬を忘れずに服用しなければならないので、お薬を切らさないようにするのは大変でしたが、婦人科に通院していたお蔭で、毎年の婦人科検診は抵抗なく受診出来ました。
- ・投薬だけで、毎月病院の診察に行くのが、億劫になりやめてしまいました。更年期を受け入れようと覚悟してやめました。ただ、確かに効き目はあると思いました。
- ・飲み始めは、サイクルを把握するのが難しかったが(1種類目の薬を飲み始めて12日目に2種類目の薬も飲み出す、とか)、慣れてくると全く苦ではなくなる。また、今は会社の健康診断を年に1回受けているので、副作用についてもちゃんと把握しているつもり。

## 【Q26】 ホルモン補充療法(HRT)を受けた感想や、体験エピソードなどがあれば教えてください。(つづき)

### 【医師の対応・医師とのコミュニケーションについて／満足】

- ・担当が女医さんなので、気持ちをわかってもらえて気が楽になった。
- ・知人に副作用などのことを言われて不安だったが先生が説明してくれた。
- ・らくに生きたらよい、頑張らなくてよい、という医師の言葉でらくにしてもらった。
- ・先生が本当に親身になって話を聞いてくれ、「辛かったね、よく頑張ったね」と言ってくれたこと。
- ・医師がこの治療のメリットデメリットをはっきり教えてくれて、自分でよく考える時間をくれたので、納得して治療を受けることができた。
- ・最初は飲み薬が合わなかったり副作用でつらかったし、はり薬の調整が難しかったけど先生が優しく丁寧に指導していただいたのでとても感謝している。
- ・先生と相談して、漢方とHRT療法で治療した。血液検査などで常にホルモンの値を見ながら治療したので、短期間で改善された。
- ・先生と看護婦さん、薬剤師さんが説明をしっかりとってくれた。自分としては症状がきつかったが、数値はそんなでもないということで半分切ったパッチを貼った。忙しかったりすると取りかえる日数を忘れてしまったりしたので、分かりやすいものがあればと思った。
- ・先生とのコミュニケーションが大切だと思いました。親身になって聞いてくださる先生を探す必要があると思いました。言いたいことや思っていることが十分に説明できなければ、途中で治療を辞めてしまうと思いました。
- ・術後からHRTをするようになっていたので、数年治療をしなければならぬのが嫌であった。合わない飲み薬もあったりで、当初は色々な薬を試してくれたおかげで、今の医師を信頼し治療を受けている。
- ・もともと薬を服用することに抵抗があったので、医師としっかり話し合い説明を受けてから始めた。途中、副作用も出たがそのつど診察を受けて不安を解消した。患者の話をじっくり聞いてくれる医師に出会えたことが良かったと思っている。
- ・ホルモン補充療法についてあまり詳しい知識がなかったため、副作用のことばかりが気になってしまっていたが、先生が細かく丁寧に説明してくれたので、リスクよりも今ある症状を早く改善させて落ち込んだ生活を早く元に戻すことを最優先に考えようという気持ちになった。

### 【医師の対応・医師とのコミュニケーションについて／不満】

- ・ガン検診をきちんと受けるようにしか言われず、薬についての詳しい説明などまったくなかった。
- ・かかった病院が私より年下の男の先生だったから、女の更年期のつらさは分かんないだろうな〜っと思いましたよ。女の先生なら、もっと親身になってくれたかも(T\_T)。
- ・かなりの数の婦人科を受診しているが、ホルモン補充療法に理解を示さない先生が多い事に驚いた。そんな先生の多くは、リスクの事ばかり説明する場面が多かった。「薬に頼るな」と叱られた事もある。先生の暴言に、悔し涙をながした事が数多くある(少々の事では泣かない私なのに)。
- ・医者はしっかり説明しない。複数の医者にかかったが、納得いかないが、仕方がないとあきらめて、薬をもらっているだけ。薬がなくなると症状がひどくなるので、しかたない。どの医者もこちらの苦しみを理解しようとせず、流れ作業的な診察。どこへ行ってもほしいと同じ態度。医者は信頼していない。
- ・男性医師が長期間の微出血という副作用を「それくらいのこと」と言った。一ヶ月の半分以上 微出血しているというのがどれほど鬱陶しいか理解されてないと感じた。
- ・先生のアドバイスがなさ過ぎて、症状がある時だけ貼っていればよいものかと理解していたら、別の先生に聞くと、急にやめると調子が悪くなると聞き、再開した経緯がある。
- ・転勤族なのでいろいろな病院に行ったが、理解のある先生もいたけれど、そうでない先生もいてつらい思いもしました。自分でしっかり考えて、続けていますが、まだまだ日本ではすすんでいない印象です。
- ・初めて受診した婦人科では受診も検査もなく飲み薬だけ出されるだけで症状を訴えても「整形にいきましょう」「内科に行ってください」で薬を変える事もないので病院を変えました。現在受診している婦人科で初めてテープを使って、症状については血液検査やエコー検査してから補助として漢方薬を処方してくれます。以前の治療では出血はなかったけど今はきちんと月経があります。

【Q26】 ホルモン補充療法(HRT)を受けた感想や、体験エピソードなどがあれば教えてください。(つづき)

【その他】

- ・家人の理解が得られなかった。
- ・以前、レディースクリニックに勤務経験が有り、更年期障害で辛い思いをしている方が多く、HRTで変化をされる方々を目の当たりした。
- ・もともと母親がHRTを早くからしていたので、私自身そんな特別な感じはありませんでした。療法というとなんだか重く感じられますが、もっと身近なものだと他の方も感じられるといいですね。
- ・日常生活も送れないほどひどかったので、補充療法を受けて良かったと思うが、まわりの友人たちは、怪訝な顔をされる。症状の程度は、他人には理解されないこともあり、反対されると、不安になる。がんのリスクも気になる。
- ・体調が安定してきたことで、精神的にも落ち込むことが少なくなったのでよかった。ただし、HRT(服薬)をやめたときのことを考えると、また更年期症状が復活すると思われるので、不安な点もある。また、何歳まで続けるべきなのか、「やめどき」が見つからない。

---

本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当 田中 智貴

TEL : 03-3500-3235 / E-mail : [info@qlife.co.jp](mailto:info@qlife.co.jp)

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-13-1 ボッシュビル赤坂7F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 医療と生活者の距離を縮める

URL : <http://www.qlife.co.jp>

---