

2006年第1回メノポーズカウンセラー筆記試験(2006年11月18日)  
問題と模範解答

[I] 以下の30問に答えなさい。

答は枠の内におさまる様にご書いてください。

1. 性腺刺激ホルモンを2つあげ、各々について説明せよ。

卵胞刺激ホルモン(FSH): 卵胞の成熟に必要な脳下垂体ホルモン。更年期になると高値になる。  
黄体化ホルモン(LH): 黄体形成・排卵に必要な脳下垂体ホルモン。更年期になると高値になる。

2. 女性ホルモンを2つあげ、各々について説明せよ。

卵胞ホルモン(エストロゲン): 女性らしさ、排卵に必要な卵巣のホルモン。閉経と共にほとんど分泌されなくなる。  
黄体ホルモン(プロゲステロン): 着床、妊娠の維持に必要な卵巣のホルモン。40歳代から分泌が減少する。

3. 更年期障害と更年期症状の違いを述べよ。

更年期に認められる不定愁訴の総称を更年期症状という。この症状により本人及び、同居の家族の日常生活に支障が出る場合を更年期障害といい、症状の出る人の20~30%と言われる。

4. 不定愁訴と自律神経失調症についてわかりやすく説明せよ。

不定愁訴は頭痛、めまい、胃のもたれ、湿疹、腰痛、いらいら、不眠などの様々な症状のことをいい、その様な症状を示す疾患の総称を自律神経失調症という。

5. 甲状腺機能亢進症と低下症の症状を各々3つずつあげなさい。

亢進症: 動悸、発汗、いらいら 低下症: 気が沈む、浮腫、冷え症

6. BMIの計算方法と1度肥満について説明せよ。

BMI (body mass index) = (体重 kg) ÷ (身長 m)<sup>2</sup> 1度肥満: BMIが25~30未満

7. 更年期の食生活のポイントを6つ述べよ。

1. 多種類の食材を取る 2. 1日の摂取カロリーを1500~1800kcalとする 3. カルシウムを多く取る  
4. 肉、油を控え、魚、野菜、豆を多く取る 5. 抗酸化物質を多くとる 6. 食物繊維を多くとる

8. 抗酸化作用とは何か、代表的な抗酸化物質を4つあげよ。

抗酸化とは細胞の退行性変化(萎縮、機能低下)を妨げる作用。抗酸化物質はビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カテキンなど

9. 食物繊維の働きを述べ、多く含まれる食材を5つあげよ。

食物繊維はコレステロールの排出作用、糖質吸収抑制作用、便秘を防ぐ効果などがあり、高脂血症、肥満の防止に役立つ。玄米、きのこ、根菜(ごぼう、大根など)、海藻、豆類、乾物などに含まれる。

10. HRTのメリットとデメリットを4つずつあげよ。

メリット: 更年期障害の治療、骨粗鬆症の予防と治療、心臓血管系によい、物忘れ予防  
デメリット: 子宮出血がある、乳癌が少し増加、静脈血栓症、脳卒中が微増、インフォームドコンセントを取るのに時間がかかる

11. 漢方の“証”について説明せよ。

その人の訴えと体質に合わせた適切な処方を“証”という

12. 高血圧症の治療薬を4つあげよ。(例:利尿薬)

α遮断薬、β遮断薬、ACE阻害剤、AII受容体拮抗薬、カルシウム拮抗薬

13. 高脂血症の治療薬を3つ（商品名ではなく一般名で）あげよ。（例：ニコチン酸製剤）

[ HMG-CoA 還元酵素阻害剤、プリブコール、陰イオン交換樹脂剤、フィブラート系薬剤 ]

14. 最大骨量（peak bone mass）について説明せよ。

[ 若い時（20～30 歳代）の骨密度の最高値。部位毎にわが国の女性の最大骨量値は決められており、骨密度を測定した場合は最大骨量値と比べて表示する。 ]

15. 骨粗鬆症になりやすい因子を6つあげよ。

[ 1. 母、祖母が骨粗鬆症 2. 偏食傾向で無理なダイエットをしたことがある 3. タバコ 15 本以上/日、  
4. 乳製品が嫌い 5. 運動嫌い 6. アルコール、コーヒーをよく飲む ]

16. カルシウムの多い食品を7つあげよ。

[ 1. 牛乳 2. ししゃも 3. 豆腐 4. ひじき 5. 干しえび 6. かぶの葉 7. ゴマ ]

17. 乳がんになりやすい因子を5つあげよ。

[ 1. 40 歳以上 2. 家系的に乳がんが多い 3. 初産年齢が30 歳以上、出産経験がない 4. 閉経が 55 歳以降  
5. 標準体重より 20 % 以上肥満 ]

18. 乳がんの発生部位上位3つを順にあげよ（4位は乳頭および内側下部）

[ 1. 外側上部 2. 内側上部 3. 外側下部 ]

19. 子宮頸がんと体がんのリスク因子を各々3つあげよ。

[ 頸がんリスク：早婚、性体験が早い、性交渉の相手が多い  
体がんリスク：未婚で妊娠したことがない、30 歳以降で月経不順、肥満 ]

20. 代表的なうつ症状を7つあげよ。

[ 1. 優柔不断 2. 疲れやすい 3. 興味、関心がなくなる 4. 午前中の調子が悪い  
5. 仕事のはかどりが悪くなる 6. 食欲がなくなる 7. 不眠傾向 ]

21. 慢性関節リウマチの症状を4つあげよ。

[ 1. 起床時の手足のこわばり 2. 手指の付け根、第2関節、手首の関節が3つ以上腫れる  
3. 手や足の関節が1週間以上腫れる 4. 疲労感、微熱、食欲不振などがある ]

22. 短期記憶の能力が低下する疾患を3つあげよ。

[ 1. 心因性健忘症 2. アルツハイマー型認知症 3. 脳血管性認知症 ]

23. 腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の違いを説明せよ。

[ 腹圧性尿失禁：骨盤底筋の筋力が落ちる為、くしゃみをしたり、重いものを持ち上げたとき尿がもれる  
切迫性尿失禁：膀胱の過緊張によるもので、トイレに行く途中で我慢できずに尿がもれる ]

24. 子宮内膜症の発生しやすい部位を3つあげよ。（例：膀胱）

[ 1. ダグラス窩 2. 膀胱子宮窩 3. 卵巣、直腸、骨盤の側壁 ]

25. WHI 報告とは何か

[ WHI (Women's Health Initiative) は米国 NIH による中高年女性の健康に関する大規模臨床研究 (1991 年から 15 年間で 700 億円の予算)。この中に HRT の臨床試験も含まれている。 ]

26. WHI 報告の問題点を4つあげよ。

WHI の HRT についての問題点：HRT についてはメリットよりデメリットが多いとして 5.2 年間で中止となった。しかし、問題点として 1. 臨床試験の対象者が肥満 (BMI 28.5) 2. 高年齢 (63.2 歳からの 5 年間、3. 生活習慣がよくない 4. 更年期障害への効果、QOL への効果などが評価対象になっていないなどの問題点があげられる。

27. わが国の HRT の普及率の低い理由を述べよ。

1. HRT について医療関係者、国民ともほとんど知らない 2. HRT の本質は予防医療的な側面が多いが、わが国の医療保険制度は治療が中心 3. 副作用が強調されすぎ 4. HRT 投与に関してインフォームドコンセントをとるのに手間がかかりすぎるし、薬価も安い。5. ホルモン剤に対する根拠のない反感などがあげられる。

28. なぜ更年期女性はドクターショッピングをしやすいのか。説明しなさい。

更年期女性は不定愁訴が多く、いらいら、胃のもたれ感、うつ気分、湿疹、腰痛、尿漏れ、不眠、めまい、動悸などが出現しやすい。これを症状毎に各科 (内科、整形外科、心療内科、耳鼻科、泌尿器科など) にかかると、ドクターショッピングになりやすい。更年期は全体的にみることが大切。

29. 更年期の総合検診は普通どんな項目をしらべますか。

ホルモン関係 (卵巣、甲状腺など) を含んだ血液一般 (貧血、肝、腎、コレステロールなど)、骨密度測定、婦人科検診 (子宮頸がん、体がん、卵巣腫瘍、乳房検診) などを行ない、全身的な視点から解釈を行ないます。

30. 簡略更年期指数 (SMI) の特色を述べなさい。

1. 短時間 (数分) で実施可能 2. 臨床症状と点数がよく合っている  
3. エストロゲン減少をよく反映している 4. 治療効果の客観点判断に便利

〔Ⅱ〕下記の症例を読んで、問に答えなさい（枠内で）

症例： 52歳 主婦 閉経 50歳

2年前より不安感、胃のもたれ感、動悸、眠りが浅い、湿疹などの症状が出やすくなり、一般内科、循環器内科、皮膚科などに1年位通院していた。症状は一進一退の感じであったが、半年前に友人より更年期かもといわれ、婦人科でホルモン補充療法（HRT）を受け、症状は非常に良くなってきている（半年前 SMI 48、現在 SMI 26）。

しかし、10日前、風邪症状で近医（内科）を受診した時、服用している薬のことを聞かれ、内科医より HRT は不自然であるし、脳卒中、乳がんを起こしやすいので直ちに中止する様にといわれたとのことであった。患者は非常に良くなってきているので、できれば HRT は続けたいとのことで、相談を受けた。

1) HRT は不自然との説明に対し、どの様に対応しますか。

更年期の症状が主として、エストロゲン減少によって引き起こされているものであれば、エストロゲンを補うことが原因療法であり、理にかなっている。ホルモンを補うことが不自然であるとは観念的な理論であり、医学的事実に基づいた理論とはいえない。HRT を中止すれば、症状毎の薬で対応することになるが、対症療法であり、あまり推薦できない。

2) 脳卒中のリスクに対し、どの様に説明しますか。

WHI 報告では、脳卒中のリスクは5年間服用すると39%増加といわれています。これは米国人の場合、1万人につき、何もしないときは32人/年間発症しますが、これが12人増加することです（わが国の場合はもっと少なく半分位といわれています）。しかし、WHI 報告は、対象者に問題が多く、50歳代の普通の女性の場合はリスクがさらに減少することがわかっています。脳卒中が発症しやすいリスク因子（肥満、高血圧、糖尿病、喫煙、高齢者など）がなければ、ほとんど気にする数字ではないでしょう。

3) 乳がんのリスクに対し、どの様に説明しますか。

乳がんはHRT5年以上で30%位増加（WHI は26%）すると言われていますが、わが国の女性にこれをあてはめると1万人につき1年間で3人増加することです。これは一般の検診を行なっていれば十分に対応可能といえます。最近のわが国のHRTと乳がんの研究（2006年厚労省佐伯班研究）では、HRT服用の方が35%位乳がん発症が減少したという報告もある位です。

4) この様な場合、総合的にはどの様に対応し、今後どの様なことに注意を払っていくことが必要ですか。

以上のことを説明し、患者から十分なインフォームドコンセントをとって治療を進めていくことが大切です。特別なリスク因子（高度の肥満、高齢者、高血圧、糖尿病など）がなければ、一般の検診で十分に対応可能です。HRT はまだ十分に認知されておらず、周囲から無知によるいろいろな誤った情報が入りやすく、そのための説明に時間がかかるのが最大の難点といえます。HRT を安易に中断するのではなく、自信をもって最新の正確な知識に基づいて、十分に説明しながら実施していく姿勢が大切です。