

模範解答を示します。この解答が全てではなく、1つの例と考えてください。解説を加えている部分もあるため、実際より少し長めになっている箇所もあります。

第2回メノポーズカウンセラー認定試験（2007年11月4日）模範解答

受験番号 _____

氏名 _____

〔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記入ください。

- 1) 腹圧性尿失禁と切迫尿失禁の特徴を書き、切迫尿失禁の原因と考えられるものを2つあげよ。
腹圧性尿失禁：尿道を締める力が弱くなり起きるもので、尿失禁の60%以上がこのタイプ。
切迫性尿失禁：トイレに行く途中で我慢できずに漏れてしまうタイプ。脳出血や脳梗塞の後遺症や膀胱炎、膀胱結石などが原因と考えられている。
- 2) ホルモン補充療法のメリットとデメリットを各々4つずつ述べよ。
メリット：更年期障害に有効、骨粗鬆症の予防と治療、高脂血症の予防、大腸がんのリスクが減少、皮膚、粘膜の保湿効果
デメリット：乳がんリスクの増加、脳卒中リスクの増加、血栓症リスクの増加、子宮出血が認められる
- 3) 乳がんのリスクを4つあげよ。
1) 40歳以上 2) 血縁に乳がんの人がいる 3) 30歳以上の初産および出産経験のない人
4) 閉経年齢が55歳以上 5) 標準体重より20%以上太っている。
- 4) 膠原病としての慢性関節リウマチの症状を4つあげなさい。
1) 起床時の手足の指のこわばりが15分以上 2) 手の指の付け根や第2関節、手首の調節が3つ以上腫れる。 3) 手足の関節の腫脹1週間以上 4) 全身の疲労感 5) 微熱、食欲不振、体重減少など
- 5) 20歳以降の健康な女性で卵胞刺激ホルモン(FSH)が高値(20mIU/ml以上)を示す場合を2つ述べよ。
1) 閉経が近づき、卵巣機能が低下した場合および閉経後、2) 正常月経周期をもった女性で排卵の前日にFSHが高値となる。
- 6) 卵胞期には黄体が発達し、排卵し、成熟卵胞を経て、白体となり次回の月経を迎える(間違いを指摘せよ)。
黄体が発達し(誤)→卵胞が成熟して(正)
成熟卵胞(誤)→黄体形成(正)
- 7) 卵胞ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下するとなぜ妊娠しづらくなるのか、述べよ。
卵胞ホルモンの分泌が低下することは排卵が不完全になり、同時に子宮内膜の着床への準備の不完全も予想される。
- 8) 不定愁訴と更年期症状の違いを述べよ。
不定愁訴はいろいろ、気力低下、疲れやすい、めまいなど自律神経系は不安定になり症状が出現し、全ての世代に認められる。更年期症状とは症状は同じであるが、自律神経の不安定の原因に卵巣機能の低下、停止が加わったものをいう。
- 9) 32歳女性、月経周期8日目のE₂ 12pg/ml、FSH 5.5mIU/ml、いろいろ、疲れやすい、冷え、肌荒れを訴えている。卵巣機能不全、若年性更年期障害、自律神経失調症のうちどの病名が正しいか。
卵胞ホルモン E₂が低く、FSHも低い為、卵巣機能不全に基づいた不定愁訴と考えられる。
- 10) うつ症状を5つ記せ。
1) 食欲不振 2) 不眠 3) 疲れやすい 4) 朝の調子が悪い 5) 判断力の低下 6) 仕事、家事がはかどらない 7) 人と会いたくないなど
- 11) 生活習慣病を3つあげよ。
高血圧症、高脂血症、糖尿病、脳卒中、心臓病、肥満症
- 12) 更年期の症状の動悸で鑑別しなければならない疾患を3つあげよ。
狭心症、心筋梗塞、不整脈
- 13) 65歳の女性が近医の骨量検診で“年齢相当です”といわれたが、これは正常と考えてよいか。
わが国の65歳の女性の骨密度の平均は腰椎(L₂-L₄) DXA法で若い女性のピーク値より30%減少している。従って、骨量減少症から骨粗鬆症になってきていると考えられる。

- 14) 更年期女性には性交痛がみられることがしばしばあるが、その理由を述べよ。
 エストロゲンの低下により、膣粘膜上皮の分化が低下し、膣内のデーデルライン桿菌が減少し、膣内の pH が上昇する。その結果、膣炎が起きやすくなり、性交痛に繋がると考えられている。また、エストロゲンの低下は外陰、膣のコラーゲンを減少させ、膣の伸展性や弾力性を低下させる。
- 15) HRT には経口、貼付、ジェルと様々な投与手段があるが、貼付薬が経口に比べ優れている点を2つ、劣っている点を2つあげよ。
 貼付薬が経口より優れている点 1) 肝臓への負担が少ない 2) 脂質代謝、心血管系への影響で勝っている
 劣っている点 1) 薬価が5倍以上 2) 手間が少しかかるのとかぶれることがある
- 16) HRT 周期性投与法で黄体ホルモンを投与する理由となぜ12日以上服用するのかの理由について述べよ。
 黄体ホルモンは子宮体癌の予防で投与する。黄体ホルモンを1ヶ月に12日間以上服用すると、子宮内膜増殖症の発生頻度が1%未満に抑えられる。投与期間が短かすぎると、内膜増殖症の発生が増加する。
- 17) 感冒には葛根湯、肝機能障害に小柴胡湯といった用い方は漢方としては正しくないところもあるといわれる。なぜですか。
 漢方は病名投与ではなく、証に従って投与する。感冒でも実証であれば葛根湯、中間証から虚証であれば、柴胡桂枝湯、香蘇散などを用いる。
- 18) 更年期のうつ症状に対し、最初から SSRI (選択的セロトニン再取り込み阻害剤) の投与は一般にあまり好ましくないとされている。なぜですか。
 更年期のうつ症状に対しては、エストロゲンの減少、環境要因、気質要因の3つの原因から対応するのが原則である。更年期であれば HRT などが第1選択であり、抗うつ剤などはその後を考える。
- 19) 更年期のうつ気分によく用いられる漢方薬を3処方あげなさい
 半夏厚朴湯、帰脾湯、加味逍遥散
- 20) コレステロールを低下させるのに HMG-CoA 還元酵素阻害剤はよく用いられるが、留意しなければならない副作用を2つあげなさい。
 1) 肝・腎機能障害 2) 横紋筋融解症
- 21) コレステロール、中性脂肪がともに高い人にすすめたい食品を5つあげなさい。
 大豆、野菜、海藻、きのこ、こんにゃく
- 22) つぎの食品のカルシウムの含まれる目安の量をかきなさい。(例 チーズ一切れ 20g 170mg)。
 牛乳 1本 200ml (220) mg、豆腐 1/2丁 150g (180mg)、
 小松菜 1/4束 80g (120) mg
- 23) 子宮体がんのリスク因子を5つあげなさい(例:閉経)
 1) 未婚で妊娠したことがない。 2) 30歳以上で月経不順 3) 月経の有無にかかわらず排卵が少ない
 4) 肥満 5) 高血圧や糖尿病の持病がある。
- 24) 卵巣癌の診断法を3つあげなさい。
 1) 内診 2) 超音波 3) MRI
- 25) 副交感神経が活発になった時の状態を3つあげなさい。
 (例:消化管活動が活発になる。)
 1) ゆっくりとくつろいでいる時 2) 排尿、排便時
 3) 深呼吸をゆっくりとした時
- 26) 初期の認知症の代表的な症状を5つあげなさい。
 1) 物や人の名前が思い出せない。 2) 日付や場所が覚えにくい 3) しまい忘れやおき忘れ
 4) 何度も同じことを言ったり、たずねたりする。 5) 慣れている場所で道に迷った
 6) 疑り深くなった。 7) 計算間違いが多くなった。
- 27) 子宮内膜症の代表的な臨床症状を3つあげなさい。(例:生理痛)
 1) 腰痛、下腹部痛 2) 排便痛、性交痛
 3) 不妊症の合併

28) 子宮内膜症の好発部位を4つあげなさい。(例:ダグラス窩)

- 1) 卵管 2) 卵巣 3) 子宮 4) 膀胱子宮窩 5) 膀胱 6) 膣 7) 直腸

29) HRT に関しての米国の大規模臨床試験 HERS と WHI は心臓血管系についてその研究目的が大きく異なっています。異なっている点について述べなさい。

HEAS (Heart and Estrogen-progestin Replacement Study,1998) は冠動脈疾患を持っている人に HRT を行ない無効(二次予防に無効)、WHI (Women's Health Initiative,2002) は健康な人に HRT を行ない、冠動脈疾患が 29%増加(一次予防は不可)としている。

30) 更年期障害と自律神経失調症の異なる点について述べよ。

更年期障害は卵巣機能の低下、廃絶に伴って生ずる不定愁訴(自律神経失調症状)である。自律神経失調症は原因が多岐にわたり、更年期障害はその一部とも考えられる。

〔Ⅱ〕 51歳の主婦、閉経後1年、ほてり、発汗、気力がない、不眠などの症状で1年ほど前より近医(内科)で漢方薬、精神安定剤、睡眠薬などを処方してもらっていた。半年程前に更年期障害かもと友人にいわれ、婦人科にてホルモン補充療法(HRT)を受けたところ、症状が非常に改善され、現在は、HRT と時々睡眠薬を服用する程度になってきている。先日、自治体検診で近医(内科)を受診したところ、内科医より HRT は乳がんが増えるし、脳卒中になりやすいので直ちに止めたほうが良いといわれた。次の質問に答えなさい。

1) 乳がんが増えるということを具体的に数字をあげて説明しなさい。

HRT 5年以上で、乳がんの発症率が対照群に比べ30%位(WHI では26%)増加すると言われている。これをわが国の女性に当てはめた場合、1年間で1万人につき、乳がんは8例発生するが、HRT 5年以上服用した場合は、3例増加して11例になること、臨床的に1万人につき、1年間に3例の増加は乳がん検診で対応可能である。

2) 脳卒中になりやすいということを具体的に数字をあげて説明しなさい。

HRT 5年以上で、脳卒中の発症率が対照群と比べ、41%増加(WHI 報告)したこと。絶対数で見ると1万人につき1年間で21例から29例に8例増加したことである。この点については、十分なインフォームドコンセントをとった後、脳卒中の発症リスクとしては、肥満、高血圧、喫煙、高脂血症、家族歴、糖尿病傾向、70歳以上など、他の有力な要因も多くあり、日常の生活様式に配慮して服用していけばよいと説明する。

3) この患者の場合は、今後の方針はどの様にしていけばよいか。患者が納得する様に具体的に根拠とともに説明しなさい。

HRT をこのまま当分(数年間位)継続してよい。乳がん、脳卒中リスクは絶対数が非常に少なく、定期検診を行いながら、日常の生活様式に無理がないようにしていけばよく、不必要な不安感を与えることは避けたい。

4) 最近の報告では、HRT の普及率がオーストラリア60%、欧米先進国で25~40%といわれています。わが国では、1~2%ですが、なぜわが国でHRT が普及しないのか、考えられる理由をあげてください。

- 1) HRT の本質は予防医療的な面が多く、わが国の医療制度上、実施しづらい 2) 医療関係者、国民とも更年期への関心がうすく、正確な知識が普及していない、 3) 医療経営上、HRT は不採算といわれ、医療側の参加者が少ないなどが考えられる。