

模範解答について

模範解答は1つの例です。これがすべてではないことを御了承下さい。

### 第3回メノポーズカウンセラー認定試験（2008年11月23日）（全部で4枚）

〔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) 更年期に係る性ホルモンが分泌される場所と分泌されるホルモン名を挙げなさい  
視床下部：性腺刺激放出ホルモン、脳下垂体：性腺刺激ホルモン  
卵巣：エストロゲン、プロゲステロン
- 2) 閉経によるエストロゲン低下で、脂質代謝はどのように変化するのか書きなさい  
HDL コレステロールが低下し、LDL コレステロールが増加、総コレステロールが増加。（また、中性脂肪も増加する）
- 3) 婦人科系のがん検診の種類とその検査内容を挙げなさい  
卵巣がん（超音波、MRI、腫瘍マーカー）、子宮頸癌（細胞診）、子宮体がん（細胞診）、乳がん（マンモグラフィ、超音波検査、）
- 4) 乳がんの発生部位で最も高い発生部位を挙げなさい  
乳房の外側上部（50%）
- 5) 乳がんになりやすい人の特徴を4つ挙げなさい  
①40歳以上、②血縁に乳がんの人がいる、③初産年齢30歳以上  
④出産経験がない ⑤閉経年齢が55歳以上  
⑥標準体重より20%以上肥満
- 6) うつ病の特徴的な変化を4つ以上挙げなさい  
①優柔不断になる、②理由なく疲労感が強い  
③朝方ぼんやりして活気がない ④仕事の効率が低下、ミスが多い  
⑤人と会話したくない ⑥食欲がない ⑦眠れない
- 7) 肥満資質として使用されるBMI（body mass index）がありますが、肥満、普通体重、低体重のそれぞれのBMIの数値の範囲を答えなさい  
肥満 25以上、普通体重 18.5以上25未満、低体重 18.5未満
- 8) 更年期以降の食生活のポイントを5つ以上書きなさい  
①バランスの良い食事 ②1日の摂取カロリーは1500～1800Kcal程度にする（ただし、身長による）  
③肉、油を控え、魚や野菜、豆を多く取る ④カルシウムを多く含む食事をする ⑤大豆製品を積極的にとる ⑥体の酸化を防ぐ、抗酸化物質を積極的にとる ⑦食物繊維を多く含む食事をする ⑧塩分を控える ⑨間食は1日100Kcal程度にする
- 9) 食物繊維をすることでどのような効用があるかその理由を書きなさい  
また、毎日どの程度とればよいのか書きなさい  
食物繊維は、腸管でコレステロールを吸着し、便となりコレステロールを体外に排泄する。腸管からのコレステロールの吸収を防ぎ、血中コレステロールの増加を防止する。また、糖質の吸収を抑える作用がある。毎日20～25gを摂取する（理想的には30g）
- 10) 100kcal程度の間食とはどの程度のことか具体例3つを挙げなさい  
バナナ1本、小さい饅頭1個（40g）、羊羹1切れ（30g）、アイスクリーム1/2カップ、せんべい2枚、小さいカップケーキ1個、ゼリー1個

- 11) 更年期以降に起こる性交痛の原因と対処法について書きなさい  
エストロゲン低下、膣萎縮や膣粘膜の菲薄化、膣分泌物の減少。HRT が最も有効な治療法であるが、そのほか性交用の潤滑ゼリーや膣の乾燥を防ぐクリームなどを使用する。性交痛を男女ともに理解し、性生活を工夫していくことが大切。
- 12) 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。
- 13) 初期の物忘れに特徴的な症状を5つあげよ  
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しまい忘れや置忘れ ④何度も同じことを言ったり尋ねたりする ⑤慣れている場所で道に迷った ⑥以前より疑り深くなった ⑦計算間違いが多くなった
- 14) 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：更年期症状の改善、骨粗鬆症の予防と治療、総コレステロール値低下、大腸がんリスクを減少、皮膚・粘膜の潤い  
デメリット：子宮出血、乳がんリスク増加、静脈血栓症、脳卒中リスクの上昇、子宮筋腫、乳腺症憎悪の傾向
- 15) 短期記憶の能力が低下する疾患を3つあげ特色を述べよ  
①心因性健忘症：主に人間関係のストレスなどで発症する  
②アルツハイマー型認知症：神経細胞が急激に減少し、脳が萎縮  
③脳血管性認知症：脳梗塞や脳出血などにより、脳の細胞の1部が機能しなくなる
- 16) 膠原病としての慢性関節リウマチの症状を4つ挙げなさい  
①朝の手足の指のこわばりが15分以上 ②手や手首の小関節が3つ以上腫れる ③手や足の関節が1週間以上腫れる ④全身に疲労感がある ⑤微熱、食欲不振、体重減少などがある
- 17) 子宮内膜がんのリスクを4つあげよ  
①未婚で妊娠したことがない ②30歳以後で月経不順 ③無排卵 ④肥満 ⑤高血圧、糖尿病の持病  
⑥閉経
- 18) 閉経直前にHRTを行う場合は、最初の1年間はHRT又はERTどちらを採用すればよいか、またその理由を述べよ  
原則とERT。3か月以上無月経が続くか、又は子宮内膜が10mmを超えることが、超音波でしばしば認められる場合は黄体ホルモンの投与を開始。
- 19) 低用量ピルとHRTで共通点と異なる点をあげよ  
共通点は成分がエストロゲンとプロゲステロン。異なる点は低用量ピルは10代後半から40歳代前半が対象で避妊、月経不順などが目的。HRTは40歳代後半からで更年期障害、更年期からのQOL向上などが目的。力価は低用量ピルはHRTの4~5倍。
- 20) 骨量減少症の定義を述べよ  
骨密度が最大骨量値より20%以上減少かつ30%未満の減少の場合。
- 21) HRTを開始する年齢は、なぜ50歳前後が最も適しているのか  
エストロゲン低下とともに、骨量減少、動脈硬化、皮膚粘膜、脳神経細胞などの萎縮が開始する。エストロゲン低下が本格化するのは閉経前後（50歳）であるため。
- 22) 臨床の現場では精神科のうつ病と更年期のうつ症状がはっきりと鑑別されて、対応されていないことの方が多いいわれている。うつ病と更年期のうつ症状とでは原因はどんな点が異なるか  
うつ病の主な原因として遺伝的要因があげられ、更年期のうつ病の主な原因として、エストロゲンの低下があげられる。両者に共通の要因として環境的なもの、気質的なものがあげられる。

- 23) 閉経の定義を述べよ  
1年間以上、月経が停止する場合で卵巣機能の廃絶を伴う。
- 24) 30歳代、40歳代の避妊及び不正出血、月経痛の対策として低用量ピルを服用し、そのまま続けて、閉経前後からはHRTを服用するとよとの記事を時々みかけるが、反論も多い。反論について述べなさい  
大脳辺縁系、視床下部、下垂体を生涯にわたって女性ホルモンの影響下に置いた場合、詳細について不明のことが多い。
- 25) 更年期のHRTについてよく“5年以内”“60歳まで”ということを知ることが、 “5年以内” “60歳まで”の意味しているところを述べなさい  
HRTを5年以上投与する場合、乳がん、血栓症などがわずかに増加することなどを確認し、十分なインフォームドコンセントのもとに実施すること。HRT投与を開始する場合、皮膚、粘膜、骨、血管、脳細胞などの退行性変化が本格化する60歳前に開始すること。
- 26) ビタミンEの多く含まれる食品を4つあげなさい  
アーモンド、ピーナッツ、ウナギ、アボガド、モロヘイヤ、たらこ
- 27) 脂質異常症の診断基準を3つあげなさい  
LDLコレステロール140mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、中性脂肪150mg/dl以上の場合。
- 28) 低用量ピル服用前に必ずチェックしなければならないことを3点あげなさい  
問診、血圧、BMI（身長と体重）
- 29) 交感神経が活発になった時の症状を5つあげよ  
①瞳孔拡大 ②呼吸促進 ③消化器・消化液分泌の抑制 ④ホルモン分泌促進 ⑤血糖・血中脂質上昇  
⑥精神活動の活発化 ⑦皮膚の発汗、鳥肌 ⑧心拍・血圧上昇 ⑨膀胱に尿がたまる⑩子宮収縮、排卵促進
- 30) 環境汚染に関心がもたれてきています。水銀、鉛、アルミニウムが体内に多いとどんな症状が出やすくなるか  
神経系に影響を与えることが多く、うつ症状、不安感、物忘れ、しびれ、筋肉の麻痺、硬化、アレルギー症状などが出現しやすくなる。

## 〔Ⅱ〕 症例問題

2002年7月にHRTに関しての大規模臨床試験WHI報告により、HRTは大きなブレーキがかけられたといえます。しかし、2004年頃から再評価の動きが出はじめ、2007年には、WHI研究者は誤りを認めるべきとの論文も掲載される様になってきました。次の間に答えなさい

1. WHI報告で何がHRTにブレーキをかけたのですか。3つあげなさい
- ①HRT5年投与で心臓血管系に無効であるばかりか有害であった。 ②乳がんが26%増加した。  
③global indexでメリットよりデメリットの方が多かった。
2. なぜWHI報告に疑問が出されているのですか。その理由を3点述べなさい
- ①対象例が肥満（平均BMI：28.5）②対象例の平均投与開始年齢が63.2歳で高齢すぎる。  
③対象例の生活習慣に問題（喫煙率、高血圧など）
3. 再評価されてきた主な理由を述べなさい

WHIの症例で、数少ない50歳代初めからHRTを開始した症例について分析した結果、心臓血管系、物忘れなど有効性が認められたことが、2005年以降いくつかの論文で報告されてきたことから

4. なぜ HRT は欧米では常に話題性が非常にあるのですか。理由を少なくとも 3 つ挙げなさい

①服用者数が非常に多い（対象人口の 20～40%位の普及率）②医療経済面からの関心が高い（医療費節減につながる）③毎月多くの医学雑誌に HRT に関する論文が多く掲載される、など。

5. WHI 報告では、HRT5 年投与で乳がんは 26%増加としています。2006 年のわが国の女性に対する調査（厚生労働省研究佐伯班）では短期投与ですが、HRT により乳がんは 60%減少したとしています。なぜこの様な差が出現するのですか、理由をのべなさい

対象になった症例や研究方法、分析が異なれば全く異なった研究結果が出ることはしばしばみられる。医学的には両者とも正しいといえる。

### 〔Ⅲ〕 症例問題

2007 年 7 月の国際閉経学会（IMS）機関誌 Climacteric に学会の最新の HRT 指針が掲載されました（Climacteric 10 ; 18 1 - 194, 2007）。この指針について以下の間に答えなさい

1. HRT の長期投与については、患者の投与計画などについて十分に話し合うこととされているが、長期投与の目的およびどんなことについて話し合うのか述べなさい

長期投与とは一般に 5 年以上を意味していることが多い。目的としては QOL の維持向上が最も多く、各論的には骨量減少防止、皮膚粘膜の萎縮予防、性交痛の緩和、物忘れ防止などがあげられる。目的のほかはいつまで投与するか、投与剤型（内服、貼付、ジェル）などについて話し合うことが多い。

2. WHI 研究の対象者は HRT 平均開始年齢が 63.2 歳、平均 BMI が 28.5、過去又は現在 HRT を服用している症例は 26.1%（そのうち 30.9%は 5 年以上）、過去および現在の喫煙者は 50.4%、高血圧症例は 35.7%、アスピリンを服用中は 19.1%と、対象例としては正常女性とはいえないとの意見もあります。なぜこの様な症例を対象として研究が行われたのか、理由を述べなさい

WHI 研究者の中心が米国衛生研究所(NIH)の肥満研究プロジェクトに参加していた人達が多かったため。

3. 45 歳未満で両側卵巣剔除した場合、IMS 指針では無条件に ERT を開始することとしています。わが国では、この様な場合、ERT は実施していないことが多いと思われるが、なぜか

ERT について国民、医療関係者によく知られていない。この様な場合は予防医学的目的が多く、わが国の医療保険制度にそぐわない面もある。

4. HRT のリスクを患者に説明する際、誤解を招くため“患者が何%増加する”といういい方はしてはならない、必ず“対象何例について 1 年間で何例増加する”と説明しなさいとしている。HRT は脳卒中を約 50%増加させるとして、不安を与えているが、この脳卒中リスクについて適切な説明をしなさい

WHI 報告では脳卒中は HRT5.2 年間投与により、10000 人の服用者につき 1 年間に対象群 21 例に対し HRT 群 29 例と 8 例増加（41%増加）としている。わが国は脳卒中は米国より少ないとされているため、10000 人につき年間数例の増加であろうと思われる。

5. HRT について、投与期間は 5 年以内、60 歳までなどのガイドラインは設けてはならないとしている。その理由を説明しなさい

国際閉経学会（IMS）、北米閉経学会（NAMS）とも投与期間については、担当医と服用者との間で、個々の症例毎に服用目的、背景因子などに十分配慮して決めるべきとしている。一律に決定するものではないとしている。