



トムズの

‘知っとど’コラム

VOL.84



女性のホルモンバランス

2012.5.14

◆◆ 早期閉経

近年、晩婚化が進み40歳前後で結婚する女性が増えています。そのため、結婚した時にはすでに卵巣の機能が低下している場合があります。

40歳未満で自然閉経を迎える場合を早期閉経といい、卵巣が機能しなくなるので、治療しても排卵は不可能であり、不妊治療の対象とはなりません。第三者から卵子の提供を受けての体外受精は可能ですが、倫理的問題で日本では実現が難しくなっています。

早期閉経では妊娠が困難となるほかに、早期にエストロゲン（卵胞ホルモン）が減少・欠落するため、骨がもろくなることによる骨折や骨粗鬆症、性器の萎縮による性交障害、動脈硬化による心臓疾患・脳血管疾患などのリスクが高まります。このような場合は、エストロゲン注射で対応しますが、子宮ガンや卵巣ガンなど副作用の心配があります。



◆◆ 更年期障害と月経

早期閉経と混同されるのが更年期です。更年期は通常、閉経の前後5年程度で、卵巣のホルモン産生が低下します。卵巣からのエストロゲンの分泌量が減ると、それを感知した脳が卵胞刺激ホルモンの分泌量を増やして、卵巣にエストロゲンを分泌するよう指令を出します。しかし、卵巣は機能が低下して指令に応えることができないため、卵胞刺激ホルモンの増加とエストロゲンの減少というホルモン分泌のバランスの乱れが起こります。するとそれに伴ってさまざまな症状が現れます。特徴的な症状は、のぼせ（ホットフラッシュ）・発作的な発汗・不眠などです。また、病気とは違う、イライラ・めまい・肩こり・頭痛・腰痛・疲労感・無気力・しびれ感などの症状が続く場合には更年期障害とされます。更年期障害には症状の有無・種類・程度などの個人差があります。更年期障害の症状は、ホルモン産生低下の速度が急激なほど強く出ます。肥満女性では脂肪組織中に少量のエストロゲンが作られるので、血中エストロゲン値の急激な低下は起こらず、更年期障害も比較的軽くすみます。若い女性や40歳未満の女性は、これらの症状があっても月経が規則的であれば早期閉経や更年期ではありません。

月経は子宮内膜からの周期的な出血で、性成熟期にある女性は約1ヵ月に1度の割合で起こります。内容物は、血液・粘液・子宮内腔の細胞・内腔からの分泌液・細菌などで、50～80%が血液成分です。月経血はすべて体外に排出されるのではなく、一部が子宮から卵巣へ逆流します。月経より約2週間前に卵巣から卵子が排卵され、受精がなければその後月経となります。卵子の質は20歳代が最も高く、30歳代になると心身の動揺が少なくなり月経周期も安定します。

◆◆ 健康な毎日のために

月経時の痛みは、子宮の収縮が原因となります。スポーツ選手などは体内の脂肪が減少しますが、体脂肪が減少するほど生理痛や月経異常の頻度が高まります。体脂肪率は15%以下になると月経異常を示します。無理なダイエットや過度な低カロリー食・減食は、ホルモンバランスを崩し月経異常や早期閉経を引き起こしますので注意しましょう。

また、環境の変化やストレスがホルモンバランスを崩す原因にもなります。十分な睡眠、カルシウムを中心とした栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけるのはもちろん、趣味や仕事など、何か打ち込めるものを持つことも大切です。そして、周囲の方の協力も重要です。よく話を聞いてあげるなどの気配りが症状の緩和に役立ちます。