

特集1

女性の心と体の健康を 左右する 女性ホルモン

女性には子宮、卵巣があり、妊娠・出産といった生殖機能が備わっています。そして、その機能に欠かせない女性ホルモンは、女性の心と体の健康を左右しています。特に、女性ホルモンの影響を受けるのは初経が始まったところから閉経前後の更年期です。女性が知っておきたい「女性ホルモン」の作用や変化による不調と、そのつきあい方をまとめてみました。



監修

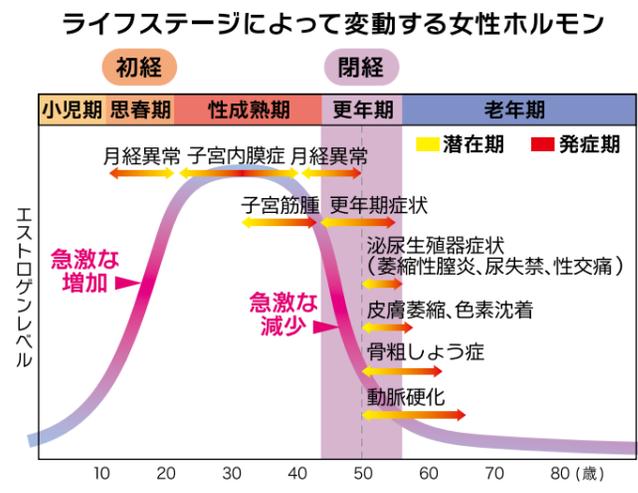
東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科
女性健康医学講座教授
寺内 公一 先生
(てらうち・まさかず)

●略歴
1994年、東京医科歯科大学医学部卒業。
2003年、同大学院医学系研究科博士課程修了。同医学部附属病院病棟医長などを経て、2005年、米国エモリー大学医学部内分泌代謝内科研究員。2009年、東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科生殖機能協同学分野助教。2012年、同女性健康医学講座准教授。2016年より現職。医学博士。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。日本女性医学学会専門医および日本女性心身医学会認定医。

思春期から性成熟期の女性に多いトラブル

女性のライフステージは、女性ホルモンの分泌量から、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期の5つに分けられます。女性ホルモンの大きな影響を受けるのは、思春期から、閉経を迎え老年期に入るまでの40数年間です。女性ホルモンには、**エストロゲン**（卵胞ホルモン）と**プロゲステロン**（黄体ホルモン）という2つのホルモンがあります。女性らしい体つきになり初経

が始まる思春期から性成熟期の女性に多いトラブルは、月経痛、月経不順、そして、月経の前にイライラしたり情緒不安定になったりする月経前症候群です。月経中に腹痛、頭痛、吐き気などがあって日常生活に支障がある、月経が2〜3か月来ない、月経前にイライラし調子が悪い、不正出血があるなど、気になる症状があったら、婦人科を受診しましょう。
激しい月経痛は、子宮内膜症や子宮筋腫が原因である場合もあります。子宮などに病気がないのに、月経痛がひ



どいときには、**月経困難症治療薬**（LEP）の処方検討されます。LEPは、避妊薬として使われる**低用量ピル**（OC）と同じ成分で、卵胞ホルモンと黄体ホルモンを補充することで月経痛を改善する薬です。OCには保険が使えませんが、LEPには保険が適用されます。

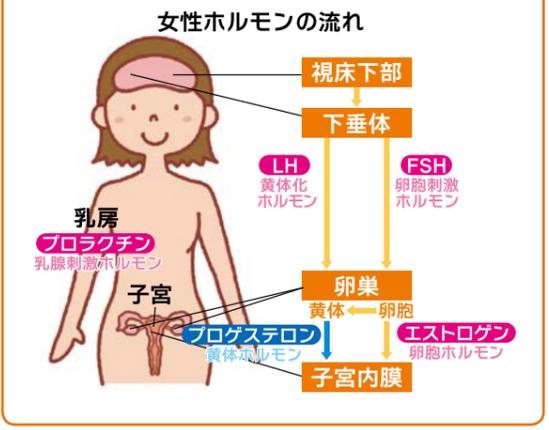
処方されません。20歳代〜30歳代前半であっても、喫煙者は禁煙してから使うようにしましょう。
40歳以降で月経の量が非常に多かつたり月経痛に悩まされたりしているようなら、子宮内黄体ホルモン放出システム（IUS）を挿入する選択肢もあります。IUSは子宮内に挿入するリング状の器具で、黄体ホルモンを子宮の中に少しずつ放出して子宮内膜が厚くなるのを防ぎ、避妊効果もあります。IUSの挿入は外来で、5分程度で実施できます。

ただ、LEPとOCには、副作用として血栓症を起こすリスクがあるので、40歳以上の人にはあまりおすすめできません。また、35歳以上で喫煙習慣のある人は血栓症のリスクが高まるため

閉経の5〜6年前から卵巣の機能が低下しエストロゲンを十分に分泌できなくなり、ホルモンの分泌の司令塔である脳の視床下部が、卵巣がさぼっていると判断して、下垂体に性腺刺激ホルモンをさらにたくさん出して卵巣を刺激するように指令を出します。卵巣は一時的にエストロゲンをたくさん出そうとしますが、すぐに分泌量が減ります。更年期には一直線にエストロゲンの分泌量が減るので

女性ホルモン分泌の流れ

女性ホルモンの分泌は、脳の視床下部でコントロールされています。視床下部から指令が出ると下垂体から卵胞刺激ホルモンが出され、卵胞からエストロゲンが分泌されます。エストロゲンが十分な量に達すると、下垂体から黄体化ホルモンが出て排卵が起こります。卵胞が黄体に変わり、エストロゲンとプロゲステロンが分泌され、子宮内膜が厚くなります。
妊娠が成立しないと、その子宮内膜ははがれ落ち、月経として体外へ排出されます。月経のある女性の多くは、毎月、この流れで排卵と月経を繰り返しています。



は、女性ホルモンの分泌量が減るので、実際には上がったりがった

更年期症状の改善のため 治療や生活習慣の見直しを

り激しく変化しています。臓器などに異常がないのに更年期に現れる体と心の不調の多くは、上下動するエストロゲンのゆらぎから生じています。特に出やすい症状には、突然、顔がほてったりのぼせたりするホットフラッシュ、異常な発汗、不眠、うつ症状、動悸、めまいなどがあります。日常生活に支障が出るような重い症状を更年期障害と呼びます。

女性ホルモンの減少が精神面にも影響

更年期には、うつ、不眠、不安という精神症状が出る人が多いのが特徴です。東京医科歯科大学医学部附属病院産科・女性診療科の調査では、更年期外来を受診する女性の約6割は精神



的な症状を抱えています。

では、なぜ、女性ホルモンの減少が精神面にまで影響を与えるのでしょうか。それは、女性ホルモンが、脳の中でセロトニンなど、やる気や心の安定に関わるホルモンの合成を促す働きをしているからです。そのため、女性ホルモンが急激に減少すると、そういったホルモンが合成されにくく、気持ちが悪くなり、イライラしたり、不安や落ち込み、イライラしたり、月経前症候群のように月経の直前、出産後などにも、うつ症状が出たり、さいなことでイライラしたりしやすいのは、女性ホルモンが急激に減少することと関係しています。

更年期症状は我慢せず 早めに受診を

更年期と閉経は女性ならだれにでも訪れますが、症状の出方には個人差があります。一概には言えませんが、性格的にいい加減な人よりも、まじめで責任感の強いタイプの人のほうが、不快な症状が重く出やすい傾向があります。

精神薬の3つがあります。HRTは、不足しているエストロゲンを補って、ホットフラッシュなどの症状を改善する方法です。ホルモンの補充といっても、性成熟期のような量の女性ホルモンを補うわけではなく、わずかに上乘せする程度です。飲むタイプ、貼るタイプ、塗るタイプがあります。

漢方薬には、たくさん種類があり、その人のタイプ（証）によって処方されます。ホットフラッシュのような症状だけでなく、うつ症状や不眠の改善に役立つ漢方薬もあります。

向精神薬とは、睡眠導入薬、抗うつ薬、抗不安薬などです。うつ症状、不

安、不眠といった精神症状が重い場合に処方されます。抗うつ薬の中には、腰痛など慢性的な痛みの軽減にも有効なものがあります。

一方、更年期症状の改善のためには、生活習慣の見直しも重要です。1日3食バランスのよい食事を取り、1日に30〜60分ウォーキングするなど日常生活の中に運動を取り入れましょう。運動には、うつ症状を改善する効果があることもわかっています。

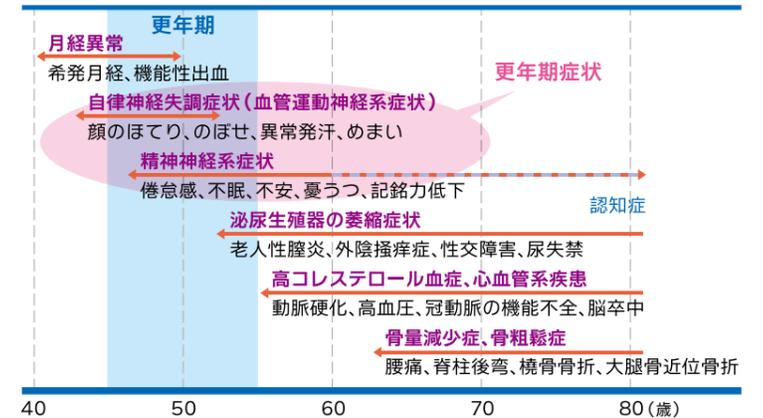
また、大豆イソフラボンの摂取によって、ほてり、耳鳴り、動悸、めまいなどの更年期症状の改善がみられることが研究でわかっています。更年期

ホルモン補充療法のメリット・デメリット

ホルモン補充療法（HRT）は、ホットフラッシュ、発汗の異常、骨量の減少、脂質異常、不眠などの改善が期待できます。LDLコレステロールの上昇が抑えられるので、心臓病などの予防にもつながります。また、女性ホルモンの減少によって失われる皮膚の張りや潤いが、ある程度回復する副次的な効果もあります。

一方、デメリットは、乳がんの発症リスクが増えるとの報告があることです。病気で子宮を摘出している場合には、エストロゲンを補充するだけですが、それ以外の人は原則的に黄体ホルモンも併用します。乳がんのリスクが増えるのは、黄体ホルモンの作用と考えられます。乳がんの発症リスクはそれほど大幅に増えるわけではありませんが、その影響は、どういう病気にかかりやすい家系なのかによっても違います。それぞれのメリット、デメリットを聞き、婦人科医とどういう治療を受けるかを、よく相談して決めるようにしましょう。

エストロゲンの「ゆらぎ」による諸症状



日本産科婦人科学会雑誌 1999,51(12) : 1193-1204

す。この時期は、仕事で責任のある役職についたり家庭では子どもの受験や巣立ち、配偶者との関係、親の介護など、ストレスが重なることも症状の重さに影響します。更年期症状が出てつらいときには、我慢したりせずに、早めに婦人科医に相談しましょう。

更年期症状の治療には、主に、ホルモン補充療法（HRT）、漢方薬、向以降の女性は、紫外線による光老化や女性ホルモンの低下によって肌の弾力性、保湿力が低下しますが、イソフラボンは肌の弾力性を改善する可能性があります。

注意したいのは、体の不調すべてが更年期による女性ホルモンの欠乏のためではないことです。何か症状があるのに、「更年期だから調子が悪いのが当たり前」と考え放置するのは禁物です。

40歳前半くらいまでの女性は、エストロゲンの作用によって、血管のしなやかさ、骨の強さ、皮膚の潤いなどを保っています。ところが、更年期以降は、女性の体を守っていたエストロゲンがかなり少なくなるので、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）値が上昇して動脈硬化が進み、骨粗しょう症にもなりやすくなります。

更年期に、自分の心と健康、生活習慣を見直すことは、その先の人生を元気に生き生きと過ごすことにつながります。ライフステージごとに直面する女性ホルモンの影響や変化と上手につきあい、さらに輝きたいものです。