



## Dr.からのメッセージ

女性ホルモンを正しく知って、  
もっともっと輝こう

女性の輝きをコントロールしているもの、それは卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)です。女性の一生は、エストロゲンに左右されていると言っても過言ではありません。女性は思春期になると体内のエストロゲン分泌量が増え、それに伴って初潮を迎え女性らしい体つきへと変化していきます。そして、続く性成熟期では、エストロゲンが女性の健康と魅力を内側から支え続けるのです。

女性ホルモンは、その優しげなイメージと反対に、男性ホルモンに比べても強いホルモンです。そのため、ほんの少し分泌量が増えるだけで、体は大きな影響を受けてしまい、健康を損なうことにもなりかねません。さらに、若い時のエストロゲンの不足は、50代を過ぎてからの健康に大きな影を落とすことになります。

恋愛、仕事、出産、子育て…パワフルな女子力が求められる20代から40代前半の皆さん、ぜひ女性ホルモンについて正しい知識を持って、一段と輝いてください。

監修  
石塚 文平先生

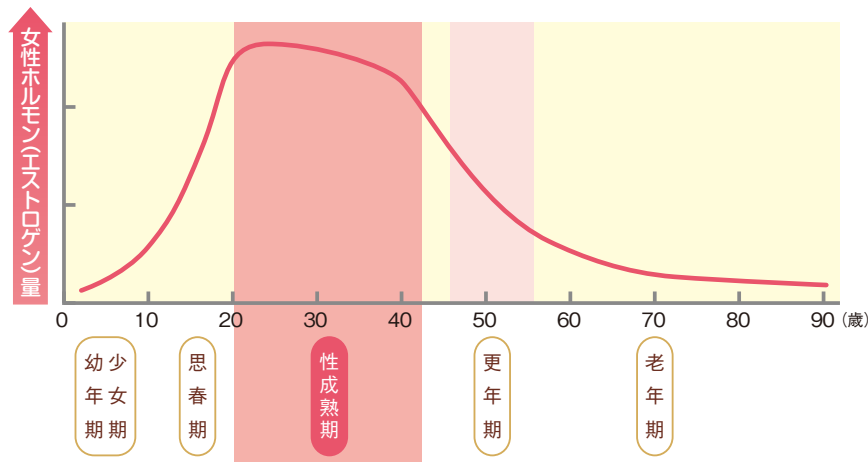
聖マリアンナ医科大学産婦人科学名誉教授  
ローズレディースクリニック院長



## 女性ホルモンってなに？

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)があります。女性らしい体を作るエストロゲンは、生殖機能ばかりでなく、血管や血液、骨や皮膚、筋肉、脳など全身の働きにも深く関わっています。プロゲステロンは、妊娠が継続するように作用するホルモンで、エストロゲンとともに月経周期を司っています。エストロゲンの分泌量は、年齢によって変化して、女性の体をコントロールしています。

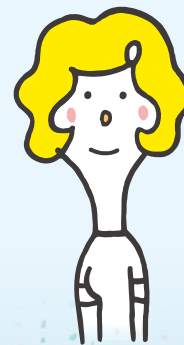
### 女性ホルモンは年齢によって変化します



### \*若くてもエストロゲンが減ってることも…

20代、30代でもっとも多いはずのエストロゲン。ところが、年齢不相応にエストロゲンの量が減っている若い女性もみられます。原因は解明されていませんが、ストレスや無理なダイエット、過度なスポーツ、喫煙習慣などの影響といわれています。

無理な  
ダイエットは  
禁物ね



## エストロゲン、減ったままにしておく…

エストロゲンは、女性の体内で重要な働きをしているだけに、減少したままの状態が長く続くと、さまざまな不定愁訴や病気の原因になることがあります。また、別の病気が隠れているケースもあります。深刻な事態になる前に、早めに婦人科を受診することをお勧めします。

## \*エストロゲンが減少した状態が長期間続くと…

閉経後と同じ低エストロゲン状態が通常よりも長期間続くことになり、さまざまな病気の原因になる場合があります。

骨粗鬆症

脂質異常症

動脈硬化

心筋梗塞

脳梗塞

## \*エストロゲンと関係の深い症状や病気

不妊	妊娠にはエストロゲンが大きくかかわっています。エストロゲンが減ると、妊娠しにくくなります。
子宮内膜症	本来は、子宮の内膜にあるはずの組織が子宮以外の場所に発生する病気です。 月経痛や性交痛、経血量の増加を引き起こします。
早発閉経	妊娠しにくくなるばかりでなく、他の病気の引き金になることもあります。40歳未満で3ヶ月近く生理がない場合は、早めに婦人科を受診しましょう。
更年期症状	エストロゲン量が低下することで起こる体調不良の総称です。エストロゲンの分泌量が減ると、年齢に関わらず更年期症状と似た状態になります。

## 「あ、あるある…」それは、体からのメッセージかも!?

下記のあてはまる項目に✓を入れましょう。

### チェック 1

● 月経周期が不規則になるときがある Yes  No

### チェック 2

簡略更年期指数(SMI)を改変

- 1 顔がほてる Yes  No
- 2 汗をかきやすい Yes  No
- 3 腰や手足が冷えやすい Yes  No
- 4 息切れ、動悸がする Yes  No
- 5 寝つきが悪い、眠りが浅い Yes  No
- 6 怒りやすく、イライラする Yes  No
- 7 くよくよしたり、憂うつになる Yes  No
- 8 頭痛、めまい、吐き気がよくある Yes  No
- 9 疲れやすい Yes  No
- 10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある Yes  No

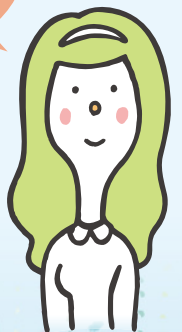
チェック2のトータルの✓数を入れましょう → 合計 Yes  No

⚠ 要注意

## チェック1 がYes & チェック2 のYesが5つ以上

エストロゲンの量が減るとさまざまな体調不良を感じます。チェック2は、本来、更年期の症状を調べるものですが、あなたが20代30代でも月経周期が不規則になり、かつYesが5つ以上だったら、エストロゲン量が変化しているかもしれませんので注意しましょう。

私も  
あるかも…





# ちょっとでも不安があったら お医者さんに相談してみよう

深刻な病気が隠れているかもしれません。少しでも思い当たることがあったら、早めに一度、エストロゲン量を調べてみることをお勧めします。気軽に一度、婦人科を受診してみましょう。

## 診察の流れ

### 1. 問診 現在の体の状態やこれまでの病歴 などについて先生が質問します。

#### 主な質問項目

- 月経の周期や期間、状態
- これまでかかった病気
- 現在飲んでいる薬
- 生活習慣

### 2. 検査 血液検査の他、身長、体重、 血圧測定なども行います。

#### 医師に相談するときは

- 基礎体温と一緒に体調や心の変化を記録しておく
- 質問や相談は、書き出しておくことと忘れない
- 医師に話しにくい場合は、看護師に話してみる

# 減少していたら早く補おう

検査の結果、エストロゲンの分泌量が減少していた場合の治療方法としては、ホルモン補充療法(HRT)があります。保険も適用されます。20代、30代のうちのエストロゲンの減少は先のページのような深刻な病気に結びつきやすいので、なるべく早く補って女性ホルモンの量を適正な状態に戻してあげることが大切です。

早めに  
補うのが  
ポイントね



## \*ホルモン補充療法(HRT)

不足しているエストロゲンを外から補うことにより、年齢相応の状態に戻そうというのがホルモン補充療法(HRT)です。女性ホルモン減少という根本原因に働きかけるため、変化は顕著に現れます。

通常HRTは、エストロゲンにプロゲステロン(黄体ホルモン)も併用して、一人一人に合せて投与法を調節し、自然の月経周期へと近づけていきます。(子宮のない方にはエストロゲンのみ単独投与します)

HRTで用いられる女性ホルモン剤には飲み薬と貼り薬、塗り薬があります。飲み薬は服用が簡便です。貼り薬、塗り薬は成分が胃腸や肝臓を経由せず、皮膚から直接血液中に吸収されるため、胃腸や肝臓に負担が少なく、同時に中性脂肪を上げないと言われています。ただし、若年期のHRTに使用できる薬剤は限られていますので主治医とよく相談してください。

#### エストロゲン・プロゲステロン 周期的投与法

1ヵ月目	2ヵ月目
21~25日間	21~25日間
エストロゲン	エストロゲン
5~7日間休業	
プロゲステロン	プロゲステロン
10~12日間	10~12日間