



健やか豆知識 第20回

Q. 女性の骨づくりに影響するホルモンは?

- I プロゲステロン
- II エストロゲン
- III テストステロン



タカちゃん
タカちゃんママ

低体重が原因で起こる無月経は、骨粗鬆症の入り口です。

女性は思春期を迎えると身体が大きく変化し、平均12歳くらいで初経がみられます。その年頃の女性の多くは「やせていたほうがキレイ」という意識が強く、無理なダイエットをしたり、部活動などで過度なトレーニングをしたりすることでエネルギー消費量に対してエネルギー摂取量が少なくなり、低体重となることもあります。

低体重になると脳から卵巣に向かって分泌されるホルモンが低下することで卵巣からの女性ホルモン(エストロゲン)も低下し、本来毎月規則的にくるはずの月経が不順になり、量も少なくなってきます(月経周期異常)。この時点でエネルギー不足が改善されなければ、無月経になる可能性があります。「月経がない方が楽」「ちょっと遅れているだけ」と軽く考えて、放置してはいけません。

エストロゲンは全身に作用していますが、低下することの一番大きな問題は骨への影響です。女性は20歳前後で骨量が最も高くなりますが、10代で無月経の場合は、本来獲得できる骨量にまで達せず、生涯にわたり骨量が低いままになってしまいます。残念ながら、成人してから体重を増やしたり、薬剤を使ったりしても、本来の最大骨量は得られないケースが多い現状です。そのため思春期の骨形成期のうち骨量をできるだけ高めておく必要があります。

家庭では、月経に関して親子で話せる関係をつくり、お子さんが15歳になっても初経がない、月経が3か月以上止まった場合は婦人科を受診することをお勧めします。また、栄養バランスやエネルギー摂取量といった食事面に注意し、エネルギー不足になると排卵が止まり、高週期がみられなくなるため、可能であればお子さんが自分の身体を知るといふ点でも基礎体温をつけさせるとういでしょう。無月経は身体からのSOSです。無月経は放置しておいた時間が長ければ長いほど、治療にかかる時間も長くなる傾向にあり、早めに婦人科で相談することが大切です。

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を護って —
高田製薬株式会社

監修 能瀬 さやか 東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科

さらに詳しい情報は ホームページで!

< 正解 II エストロゲン >

クイズの解説

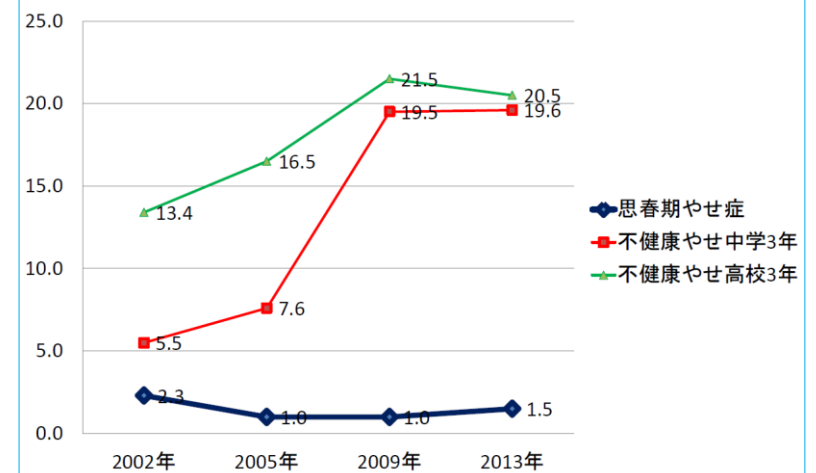
女性ホルモンであるエストロゲンは、骨量の増加や維持に関わるホルモンであり、特に10代の成長期には欠かせないホルモンです。

- **プロゲステロン**と**エストロゲン**は代表的な女性ホルモンで、ともに卵巣でつくられ、月経をコントロールしています。
- **I プロゲステロン**は黄体ホルモンとも呼ばれ、乳腺の発育を促したり、基礎体温を上昇させるなどの働きをします。
- **II エストロゲン**は卵胞ホルモンとも呼ばれ、子宮の発育や骨量の増加・維持、LDLコレステロールの低下等、さまざまな働きをします。中でもエストロゲンは骨の代謝に作用し、骨量と骨密度を維持します。高齢女性が骨粗鬆症になりやすいのは、閉経によりこのエストロゲンが低下するからです。
- **III テストステロン**も性ホルモンの一種で、一般的に男性ホルモンと呼ばれています。**テストステロン**は主に精巣でつくられ、男性らしい筋肉の形成を促します。

近年、無理なダイエットや過度なトレーニングによる利用可能エネルギー不足で、10代女性の約2割が不健康なやせ(低体重)の状態になっています(右図参照)。10代の低体重がもたらすエストロゲン低下の一番大きな問題は骨への影響で、将来的な骨粗鬆症のリスクを高めます。またエストロゲンは骨だけでなく、メンタル面にも影響するので、特に成長期ではしっかり分泌されるように、規則正しい月経がくることが大切です。

月経が始まったら、月経周期や気になる症状を記録するとともに、可能であれば、基礎体温をつける習慣を早いうちからつけるとよいでしょう。また、月経について親子で話し合える関係をつくり、お子さんが15歳になっても初経がこない場合や月経が3か月以上止まった場合は婦人科を受診することをお勧めします。その他、月経に何か問題(心配)があった時は気軽に相談できるよう、家庭医のような婦人科医をもつことも大切です。

思春期の不健康なやせの割合(%)



厚生労働科学研究「健やか親子21(第2次)」研究報告より