

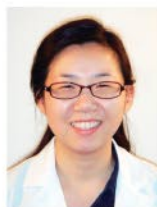
HEALTH

# 心と体のメンテナンス

10月のトピック ◆ ホルモンの話

ヒュン・ジリー先生

家庭医学専門医。内科をはじめ、婦人科、小児科の診療を手掛ける。ニューヨーク州立大学アップステート医科大学卒業。フローティング病院(The Floating Hospital)にも籍を置き、ホームレス家族を対象としたプライマリーケアにも力を入れる。



## 女性らしさの源、女性ホルモン

**AQ** 女性ホルモンとは何ですか？

女性特有の体つきや生殖機能の発達に関するホルモンを総称して、女性ホルモンといえます。

女性の特徴としてすぐに頭に浮かぶこと、たとえば丸みを帯びた体つきや豊かな胸、つややかな肌や髪の毛、生殖器官の発達などは、すべて女性ホルモンの働きによるものです。生殖機能を維持する上でも重要な役割を果たしており、女性ホルモンの働きや量が異常があると、受精や妊娠

が難しくなります。

一般的に女性ホルモンという場合、主に卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類を指すことがほとんどです。

エストロゲンは、主に女性生殖器官の発達を司ります。また、生理の終わりの頃から次の排卵にかけて大量に分泌され、子宮内膜を増殖させて排卵に備えます。

一方、プロゲステロンは、排卵後にエストロゲンと入れ替わりに増量し、子宮内

膜を更に肥厚させ、受精卵が着床しやすい状態を作ります。女性の体の外見上の特徴は、主にエストロゲンによる影響です。

女性ホルモンとしてはほかに、脳の下垂体から分泌されるオキシトシンやプロラクチンがあります。オキシトシンには、乳管の筋肉を収縮させて乳汁(母乳)を出す作用と、分娩時に子宮の収縮を増強する働きがあります。プロラクチンは、乳腺における乳汁の産生と分泌を促します。

**AQ** 女性だけが持つホルモンですか？

いいえ、男性の体でも女性ホルモンは作られています。反対に女性の体内でも、男性の特徴に関与する男性ホルモンが分泌されています。二つのホルモンのバランスが崩れると、何らかの症状が現れることがあります。

**AQ** いつ、どれくらい分泌されますか？

ほかのホルモンと同様に、女性ホルモンの分泌も、生命の誕生と同時に母親の胎内にいる時に始まります。最初は少量ですが、思春期に一気に増えて20〜30代でピークを迎え、40代後半から50代で急激に減少します。思

春期を境に女の子は女の子らしく、男の子は男の子らしく成長するのは、それぞれ女性ホルモンと男性ホルモンの分泌が増えるためです。

話は少しですが、女性の方が男性よりも一般的に体が小さいのも、一部にホルモンが関係しています。成長ホルモンは、幼児期から思春期にかけて盛んに分泌され、骨や筋肉を発達させますが、女兒は男児よりも思春期を早く迎える傾向があり、その分成長が早く止まるのです。

また、エストロゲンには、ある意味「骨を固定する」働きがあります。そのため、思春期、具体的には月経が早く始まった女兒は、遅く始まった女兒よりも、身長が少し低くなる傾向があります。

※次回も引き続き女性ホルモンについて伺います。

INFORMATION

Hyun Ji Lee, MD  
Nihon Clinic  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
www.nihonclinic.com  
Manhattan Wellness Medical Care  
16 E. 41st St., 6th Fl.  
(bet. Madison & 5th Aves.)  
TEL: 212-532-8910