



～女性のための検査「女性の血液／ホルモン検査」～

なんとなくだるい。活気がない…。毎日を美しく爽やかに過ごしたいのに、なぜか気力が伴わない…。そんな日もありますよね。でも、そんな日が何日も続くようなら要注意。原因はホルモンバランスの崩れかも。

近年、ホルモンの乱れに悩む働く女性の増加が問題となっています。ストレス、冷えをはじめとして、十分な睡眠が取れないなど、本来20歳代後半から30歳代前半にかけてピークを迎える女性ホルモン量が十分に分泌されない現象がおきています。その結果、生理の乱れを引き起こし、子宮内膜症や不妊症になる方も…。ホルモンの分泌量を知り、女性本来の元気を取り戻す対策を。

働き過ぎは、女性ホルモンの正常分泌を妨げる!?



日々のジブンの管理、どうしていますか？スマートフォン等のスケジュールアプリを利用して生理日をいつも記述している方はとても優秀です。排卵日や生理予定日を把握して過ごすことは、女性として美しく健康に過ごすためのスキルです。

女性特有のホルモン、主にエストロゲン、黄体形成ホルモン、プログesteron、卵胞刺激ホルモンには、排卵や月経コントロール、妊娠・出産サポートのほか、女性の美しさと健康を守るためにさまざまな働きがあり、一定の周期でそれぞれの分泌量を調整しながら、女性の心と体を健康な状態に保っています。そして、女性ホルモンが正しく分泌されていなかったり、あるいはアンバランスであったりすると、体調不良が起こります。

その分かりやすい信号は「生理不順」や、「月経量のばらつき」（量が多くたり、少なかったりを繰り返す）、または痛みを伴う「月経困難症」などです。量が少ない、排卵がない場合は「多嚢胞性（たのうこうせい）卵巣」の可能性も。卵巣自体の病気で痛みがないことから放置している方も多い、不妊の原因として急増しています。このような状態も「血液検査」で知ることができます。ホルモンの異常を知らずに思春期（8歳～18歳）から性成熟期（18歳～40歳半ば）を過ごしてしまい、結婚後の夫婦生活の中で子供ができなくてはじめて検査をしてホルモン異常に気付く場合もあります。

さらに、プロラクチン（乳汁分泌ホルモン）の量を知ることも大切です。通常、出産し、授乳する時に高くなるホルモン値ですが、女性はいつも微量のプロラクチンを放出しています。この値が高いと排卵が止まっています。身体が“授乳中”と勘違いして、卵巣からのホルモン分泌を止めて、排卵を抑制し、生理を止めてしまうのです。潜在的にこのようなある体質の方は不妊症などになりやすいのですが、この数値も血液検査で知ることができます。

女性が不規則な時間で動くことが多くなった現代社会において、働き過ぎによるホルモンバランスの崩れは深刻です。どんなに忙しく働いていても、「定期的に生理がきていること」を確認することは大切です。そして、自分で気づかぬうちに身体に変化が起こっていないかを知るためにも「女性ホルモン量を調べる血液検査」を活用してください。

自分の卵巣予備機能を知って、将来設計を立てるという道もある



女性の晩婚化で妊娠や出産に関する相談件数が増えています。事前に自身のライフスタイルを検証するのに参考となるのが「抗ミューラ管ホルモン（AMH）検査」。

AMHとは、アンチミューラリアンホルモンの略で、発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンです。血中AMH値が原始卵胞から発育する前胞状卵胞数を反映すると考えられており、性周期の影響を受けにくくことから、卵巣内にどれくらい卵の数が残っているか、卵巣の予備機能を表す指標として注目されています。

女性の社会生活の多様な変化に伴い、卵巣の予備機能の評価は、婦人科領域での重要性を増しています。表のように加齢に伴い卵巣機能は低下しますが、ライフスタイルの変化から個人差もあります。

例えば、「31歳の誕生日を迎えた。仕事に生きがいを感じる。付き合っている人はいるが、結婚する気はない。」と、思っていたとしても、、何歳で結婚して子供をつくるのが自分に適しているのか参考となる数値があれば、より人生設計を立てやすいですね。

そんな時に、自分のAMH数値を知ることで、卵巣の予備機能指数から、出産の目安としたい年齢を考えるきっかけになります。

また、今、仕事と並行して結婚を考えている方で、数値が“年齢よりも低い”場合は、結婚予定を早めに妊娠に入るなどの目安に。

しかし、あくまでも目安です。妊娠の確率ではありません。数値が高いからといって即妊娠するというものではなく、少ないとあっても妊娠しない訳ではありません。1個でも健康な卵子があれば妊娠します。

30歳代で不妊に悩み、相談に来る女性の多くの方に共通しているのは、20歳代の生理周期の乱れを放置していたこと。仕事を覚えた充実感と達成感。そして、忙しさでジブンを気遣う時間がなかったとか。どんなに忙しくても、定期的な生理を毎月迎えることで、女性の身体が正常に機能していることを忘れないでください。

■お話を聞いた人

ピンクリボンプレストケアクリニック表参道

院長 島田 菜穂子 氏

ピンクリボンプレストケアクリニック表参道

〒107-0061 東京都港区北青山3-6-19 バイナリー北青山2階

TEL 03-3407-7373 FAX 03-3407-7374

予約 03-3407-7377

忙しい女性こそ、潜在的な病気を知るスクリーニングとして「女性ホルモン量を調べる血液検査」をおすすめします。

[公式サイトはこちら](#)

