

- ・女性ホルモンあれこれ Up to date
- ・指導者のための避妊と性感染症
 予防セミナーに参加して
- ・寒い朝にほっこりと白湯

女性ホルモンあれこれ Up to date

独立行政法人国立病院機構 仙台医療センター名誉院長 高橋克幸先生



“ホルモン”てなんですか。難しく言うと、排泄管を持たない分泌腺から直接に血液、組織液など体液中に分泌される物質、血液循環により運ばれ、ホルモンに特異的に反応する受容器を通して生物活性（ホルモンの働きの強さ）を示し、形態的および機能的変化をもたらす、ホルモンは自身の体内で必要量だけ分泌されるもの。しかし現在は環境ホルモンなど、本来の意味と違う使い方もされている。

エストロゲンは代表的な女性ホルモンです。昭和32年、私は教授から「性腺外エストロゲン」の研究をするように言われた。悪戦苦闘の末に、外国の文献で extra-ovarian という言葉、両側卵巣摘除した女性の尿中エストロゲンを測定した論文に出会った。「これだ！！性腺外とは、卵巣外だ」・・・私は同様の患者の尿中エストロゲンを測定し、一方で動物実験として卵巣を摘出した兔の肺、肝臓、腎臓、筋肉、脂肪組織中のエストロゲンを測定した。**驚いたことに、脂肪組織のエストロゲンが最も高かった。**当時はその意味を深く考えることができなかった。

エストロゲンが何から作られるか。原料は酢酸です。これが生合成を繰り返し、コレステロールの時期もあり、最も嫌われている悪玉コレステロールになり、さらに姿を変えて黄体ホルモンの原型であるプレゲネロンになり、アンドロゲン（男性ホルモンの総称）になる。男性はこの状態でストップし、テストステロン（最も活性が強い男性ホルモン）になるので、男らしさが保たれる。女性ではアンドロゲンから更に転換しエストロゲンになり、女性らしい身体を作る。

更年期を過ぎても元気な女性は沢山います。近年、性ホルモンに関わる新たな研究からいろんなことが分かってきた。更年期後の卵巣からテストステロンなどのアンドロゲンが分泌されることが知られ、これらは**脂肪組織に運ばれエストロゲンに転換される。**閉経後20～30年にわたり血中のテストステロンは維持されており、エストロゲンは無くならない。また、卵巣から出るアンドロゲンは、性機能の維持や性欲（リビドー）に重要な役割を果たしている。“閉経は女性の終わり”ではないということです。

なぜ脂肪組織中にエストロゲンが最も高かったのか、50年前の研究結果が再び蘇り、我がことながら感慨深かった。

さて、エストロゲンには、エストロン、エストラジオール（生物活性が最も高い）、エストリオールの3種類があり、脂肪組織中のエストロゲンは、主にエストロンとエストリオールです。閉経後、卵巣が働かなくなるとエストラジオールは急速に減少していくが、閉経の指標として、診療の際に測るのはエストラジオールです。

エストロン、エストラジオールは体内で相互に転換されることが知られている。尿中にはエストリオールとして排泄される。病気などの条件の変化があると、中間代謝産物でストップする可能性もある。・・・ホルモン活性、作用などいまだ十分解明されていない。

まだまだ未知のことが多い領域です。

「指導者のための避妊と性感染症予防セミナー」に参加して

～メディアが発信する情報を読み解く力をつける～（主催：日本家族計画協会）

看護師 佐沼美智子



2013年12月21日、大阪で開催された「指導者のための避妊と性感染症予防セミナー」に参加してきました。久しぶりのセミナー参加で、周囲を見回すとベテランの指導者の方々ばかりに見え最初はちょっと不安でしたが、パワー溢れる北村邦夫先生（日本家族計画協会クリニック所長）の声に、圧倒されながらも引き込まれていく講義でした。

その中でも、日本家族計画協会が運営しているコールセンターでの悩み相談について、真面目な相談もあればいたずら電話も多いらしく、それに対応しているスタッフは素晴らしかったです。いつの時代も思春期の悩みには共通点があり、生理痛に関しては自分が学生だった頃、痛みが酷くよく早退しては大変な思いをしていたこと、まわりの大人からは「結婚すれば治る」「子どもを産めば治る」と言われずっと我慢してきたことなどを思い出しました。講義の中では、ある母と娘の会話が取り上げられており、今でも同じようなことが言われていることが分かりました。

また、高野貴裕氏（TBSアナウンサー）は番組制作に関して、ストレートニュース、ニュース番組、情報番組の3つがそれぞれどのようにして作られていくのか興味深い話をされていました。何度も言っていたのは「テレビは嗜好品であり、制作者側が一方向的に放送しているので自分に合ったものを選択して見て欲しい」ということでした。番組を作るためには、まず企画を練りスポンサーへ持っていき、自社に利益があるかどうか確認・検討され、予算を出してくれるかどうかが決まるそうです。1時間番組でもだいたい2～3時間は収録にかかり、編集でカットしていくそうです。ちなみに、あのお喋りな明石家さんまさんは、ほとんど時間通りで終わるそうでびっくりしました。笑いも含まれた講義はあっという間に終わり、勉強になった話、面白かった話、久々だった私には新鮮でした。

帰りの飛行機から見た夜景が綺麗だったので、私の疲れを癒してくれました。

寒い朝に白湯で元気にスタート

医療事務 川本陽子

昨年の11月頃から、白湯（湯冷まし）を飲んでいました。ある女優さんがテレビで白湯の効果を話していたのを聞き、始めてみました。何よりもタダでできて、冷え解消やデトックス効果があると言われていることが魅力です。

ただのお湯ですから最初は不味いと思っていましたが、慣れてくると不思議なもので美味しく感じてきました。毎日続けることが大切だと思います。負担が少なく、飽きっぽい私にはピッタリです。身体が温まるだけでなく心まで温まってほっこりしています。リラックス効果もあり、朝の目覚めもよくなったかなと実感しています。これからもいいことは続けていきたいなあと思っております。



臨時休診

4月19日（土）は、院長が第66回日本産婦人科学会・学術講演会参加のため休診となりますのでご了承ください。

編集後記

3月は卒業式や送別会が行われ新しい出会いに向けて別れの季節。皆様にはどんな始まりが待っているのでしょうか。ちょっとワクワクします。まだ寒い日が続きますので、ほっこり白湯で温まってみてはいかがでしょうか ☺



発行元：村口きよ女性クリニック
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>
 e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp