

# くす通信

第237号  
2020年11月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

産婦人科より

## 無月経について

管理栄養士より

## 女性ホルモンを整える食事



11月

### 「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

この中でも、「たんぱく質」は女性ホルモンのバランスを整える働きがあります。豆腐や納豆の大豆製品・卵・赤身肉・まぐろやかつおの魚の赤身などから良質なたんぱく質を摂ることができます。毎日の食事の中に取り入れることが大切です。

しかし、ダイエットにより野菜中心の食事ではたんぱく質や脂質を過剰に制限しすぎると女性ホルモンが作られなくなり、結果無月経を引き起こしてしまいます。正しい知識の上で体重管理を行うことが大切です。

バランスの取れた食事は、女性ホルモンはもちろん身体のバランスを整えることにもつながります。

また、エストロゲンは年齢とともに減っていきます。

それまでエストロゲンへ変換されていたコレステロールが少なくなり、血中の余分なコレステロールが蓄積し、血管が硬くなる動脈硬化を引き起こしてしまいます。

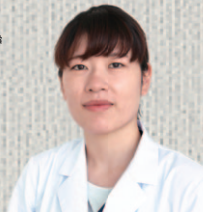
さらに、エストロゲンが減ることで骨粗しょう症になるリスクも高くなります。

必要な栄養素としてはカルシウムやビタミン・ミネラルとなります。毎日の食事に緑黄色野菜やナッツ類、乳製品を上手に適量取り入れるように心がけましょう。

緑黄色野菜	<p>緑黄色野菜には、β-カロテンだけではなくビタミンCやビタミンK、葉酸、カリウム、食物繊維などが含まれています。さらに、鉄やカルシウムなどのミネラルを含む野菜もあります。</p>
ナッツ類	<p>ナッツ類は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富です。</p>
乳製品	<p>乳製品は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB12、リボフラビン、ナイアシン、リン、カリウム、マグネシウムといった栄養素を多く含んでいます。</p>

管理栄養士から説明!

## 女性ホルモンを整える食事



管理栄養士  
今村 美咲

新型コロナウイルス感染症の流行により自粛が続いていますが、皆さんの生活にも変化があったのではないのでしょうか。

ホルモンバランスは生活リズムが崩れることでも影響を受けます。

今回は女性ホルモンを整える食事について管理栄養士がお話しさせていただきます。

### まず女性ホルモンとは・・・

女性の卵巣で作られるホルモンが「女性ホルモン」と言われ、**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種類があります。

女性ホルモンは月経など一定の周期で変動し、年齢によっても分泌量が変化します。

女性ホルモンを整えるための**食事のポイントは2つ**あります。

### 1 規則正しい食生活

1日3食、決まった時間に食事をとることが大切です。

食事リズムが崩れると生活リズムも崩れる要因となり、欠食や睡眠不足、運動不足といった生活リズムの崩れが生じます。

その結果、ホルモンバランスも崩れやすくなり、女性ホルモンもバランスが崩れる恐れがあります。

### 2 バランスのとれた食事

バランスのとれた食事のポイントは5大栄養素をそろえることです。

5大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルのことを指します。5大栄養素をバランスよくとるためには、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



## 無月経について

産婦人科医師  
しもかわ りさ  
下川 理沙



### ●無月経について●

無月経とは周期的な月経があるべき年齢層の女性において一定期間月経がない状態をいいます。大きく、**生理的無月経**と**病的無月経**に分類されます。生理的無月経とは、初経が来る前、閉経後、妊娠、産後、授乳期における無月経をいい、病的無月経とはそれ以外の性成熟期における異常な月経停止のことをいいます。病的無月経にも**原発性無月経**と**続発性無月経**があります。

**原発性無月経**…18歳を過ぎても初経が起こらないこと  
**続発性無月経**…初経後、月経が3か月以上停止しているもの

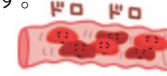
### ●原因●

正常の月経は卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）が子宮に作用することで起こります。これらの女性ホルモンは脳の視床下部、下垂体から分泌されるホルモンによって調整されています。この視床下部、下垂体、卵巣のどこかが害されることや子宮、膣の形態異常などで無月経となります。続発性無月経の原因の6~7割は視床下部や下垂体の障害であり、それらの障害をきたす原因として、過度なダイエットや体重減少、肥満、**ストレス**があります。



### ●困ること●

無月経はエストロゲン不足による**骨粗鬆症**や**動脈硬化**、不妊の原因となることがあります。



### ●診断●

診断には問診や、診察、超音波検査、内分泌検査などを行います。原発性無月経では二次性徴の有無や外性器や内性器の形態異常を確認します。遺伝的な要因を有することがあるため、家族歴の聴取も行います。続発性無月経では原因の有無（体重増減やストレス）の確認、出産時の大量出血、食生活の異常、体重や体型について歪んだ認識がないかなどを確認します。また、肥満や多毛、ニキビ（男性ホルモン過剰の症状）、乳汁漏出の有無、甲状腺機能の確認も行います。

続発性無月経の一つとして**多嚢胞性卵巣症候群**という排卵障害により月経異常をきたす疾患があります。これは男性ホルモン過剰の症状を呈することに加え、肥満、脂質異常、2型糖尿病、高血圧などの生活習慣病や、**子宮体癌**などを発症するリスクがあります。

### ●治療●

ダイエットやストレスなど無月経の原因が明らか場合は、その原因の除去をまず行うことが重要です。それ以外の場合には女性ホルモンを補充もしくは産生を促すホルモン治療や、子宮・膣などの形態の修正を行います。

無月経だけでなく月経に関して悩まれている女性の方も多くいらっしゃると思います。気になる方は、気軽に受診してください。

## 産婦人科の紹介

当院産婦人科は、**子宮頸癌**、**子宮体癌**、**卵巣癌**などの婦人科悪性腫瘍を中心に、婦人科一般の症例を取り扱っています。診療に際してはわかりやすい説明、良質で適切かつ効率的な医療を提供し、患者さまが一日でも早く社会に復帰できるよう心掛けております。術後の経過観察は地域への逆紹介を推進しており、遠方より来院された患者さまにも安心して治療を受けていただけるよう取り組んでいます。

また、当院の特徴である救急患者さまに対しても、24時間体制で対応しており、その他、基礎疾患や精神疾患合併の患者さまを含め総合病院の産婦人科として県内全域より紹介患者さまを受け入れております。



### 国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
  - 休診日 土・日曜日及び祝日  
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
  - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸 1-5  
TEL 096 (353) 6501 (代表)  
FAX 096 (325) 2519  
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。