



基礎体温を活用した、 生涯にわたる健康管理

2021/08/08

庄司産婦人科
谷内麻子



自己紹介

❁ 聖マリアンナ医科大学出身

❁ 庄司産婦人科勤務

❁ 家族構成

子供3人、犬1匹、猫1匹、トカゲ1匹

❁ 静岡県静岡市在住

10年前の写真→



女性の一生

小児期

思春期

(性成熟期)

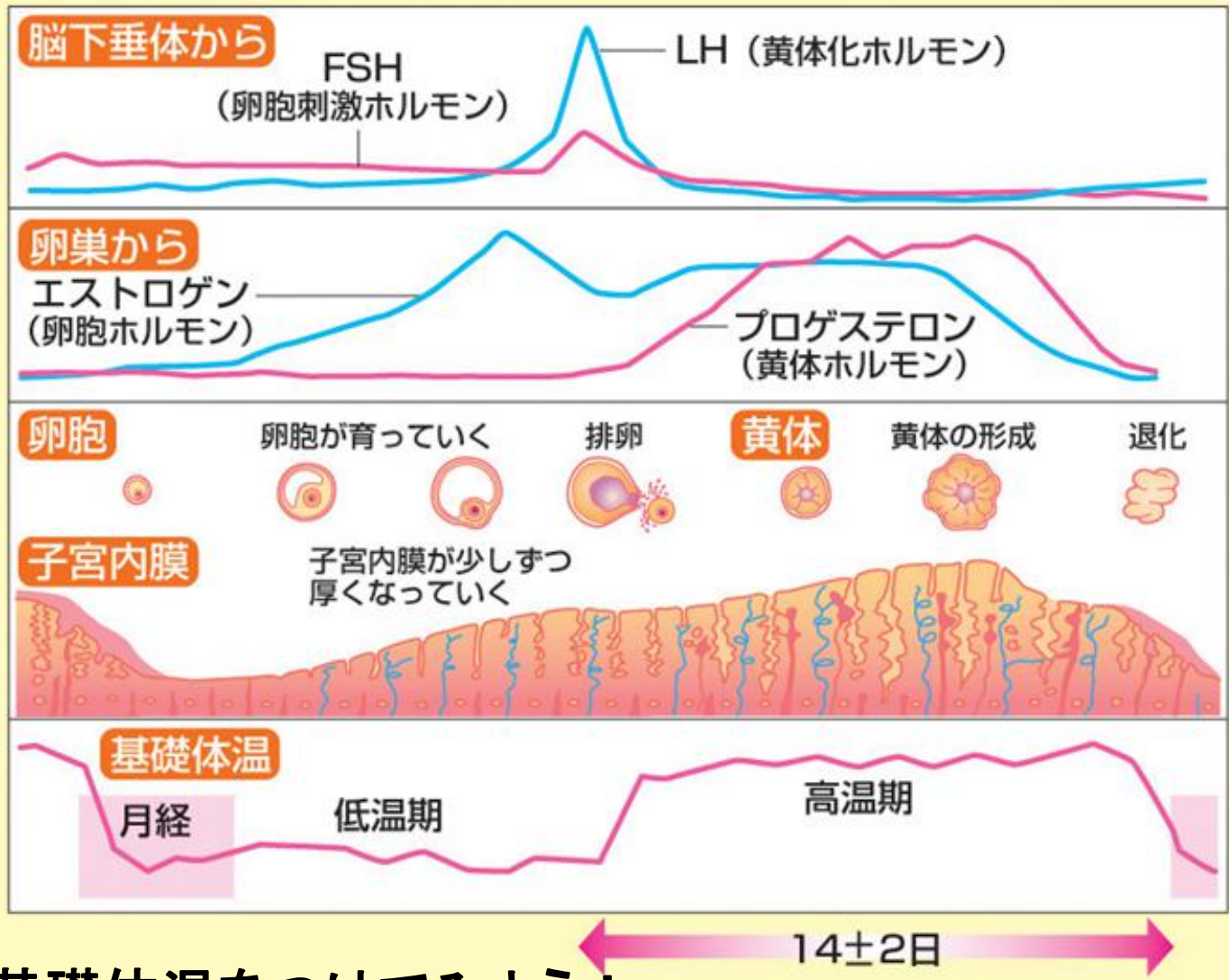
生殖期

更年期

(非生殖期)

老年期

女性ホルモンと月経周期



自分の基礎体温をつけてみよう！



低温期は卵胞期

月経中は、体が冷え血行が悪くなります。月経痛で悩む人も。その後、エストロゲンの分泌が高まり、新陳代謝が活発に。

高温期は黄体期

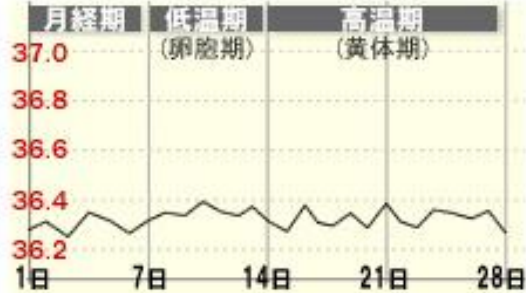
肌荒れ、むくみなどが起こりやすくなり、イライラするなど、心の状態も不安定になりがち。

基礎体温のバリエーション



■ 高温期がない

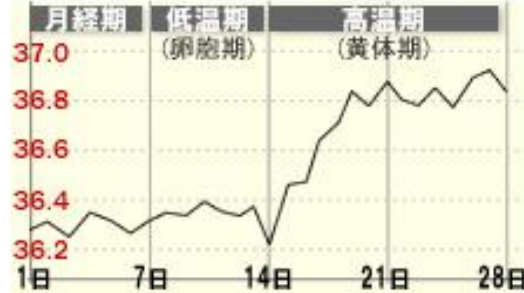
(無排卵)



高温期がなく、無排卵、無月経の場合に見られます。
(補腎、養血、活血)

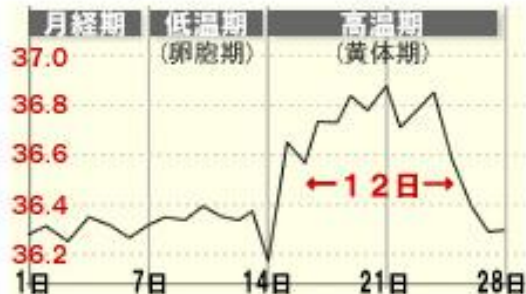
■ 高温期への移行時間が長い

(黄体不全、排卵障害症)



高温期への移行に3日以上かかり、排卵障害の可能性が考えられます。(炒麦芽を加える)
理気活血法

■ 高温期が短い



高温期の日数が12日未満だと、黄体機能不全の可能性が考えられます。
(補腎温陽、益気養血)

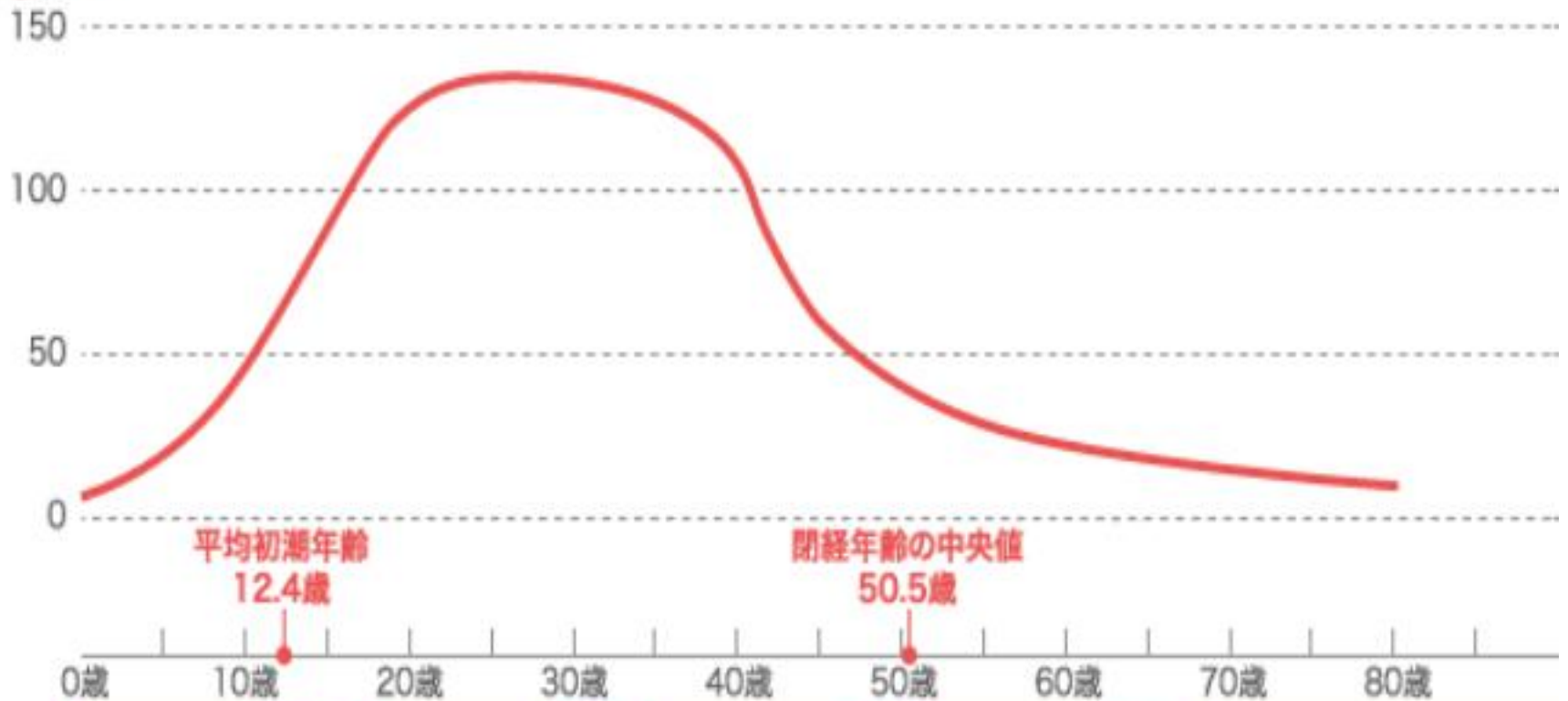


妊娠



女性ホルモン（エストロゲン）の推移

エストロゲン
(pg/ml)



思春期



性成熟期



更年期



老年期



PMS: 月経前症候群

- ❁ 月経前3-10日間に体調が悪くなり、月経がくると急に改善する
- ❁ 全女性の50-80%が経験する
- ❁ 人により症状は様々。(200-300種類ある)
- ❁ 治療が必要なのは3-7%程
- ❁ 情緒的症狀:

抑うつ、怒りの爆発、いら立ち、不安、混乱、社会からの引きこもり

- ❁ 身体的症狀:

乳房圧痛、腹部膨満感、頭痛、四肢のむくみ





実は原因は解っていません

- 🍌 1. 性格説
- 🍌 2. 心因説
- 🍌 3. エストロゲン過剰説
- 🍌 4. プロゲステロン不足説
- 🍌 5. E/P比高値説
- 🍌 6. オピオイドペプチド消退説
- 🍌 7. ビタミン欠乏説
- 🍌 8. 神経伝達物質代謝異常説⇒セロトニン説
- 🍌 9. プロスタグランジン分泌異常説
- 🍌 10. プロラクチン分泌異常説
- 🍌 11. 骨盤内うっ血説





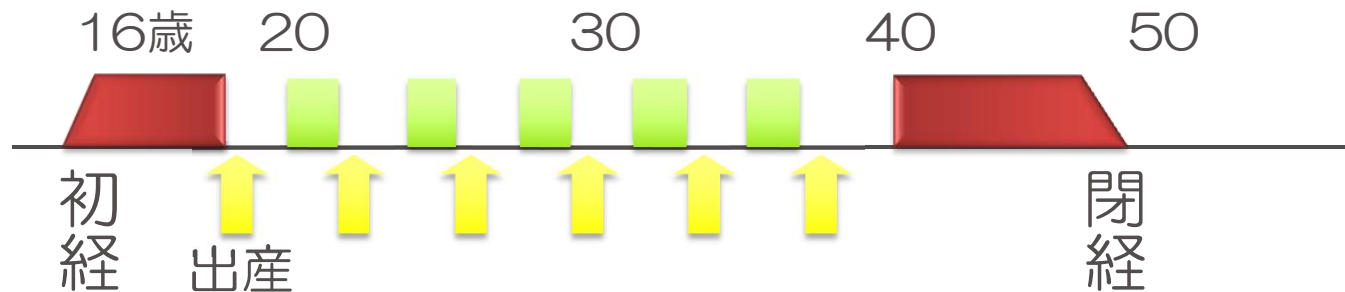
PMSの治療

- ❁ **まずはPMSについて知ること**
- ❁ **自分の月経周期を知ること**
- ❁ **食事療法: カフェイン・塩分・アルコール類の減量。
炭水化物を増量。カルシウム、マグネシウムの補充。**
- ❁ **身体症状メイン**
⇒ 低用量ピル、漢方、鎮痛剤など
- ❁ **イライラ、抑うつがメイン**
⇒ 高温期のみ抗うつ剤 (SSRIなど)

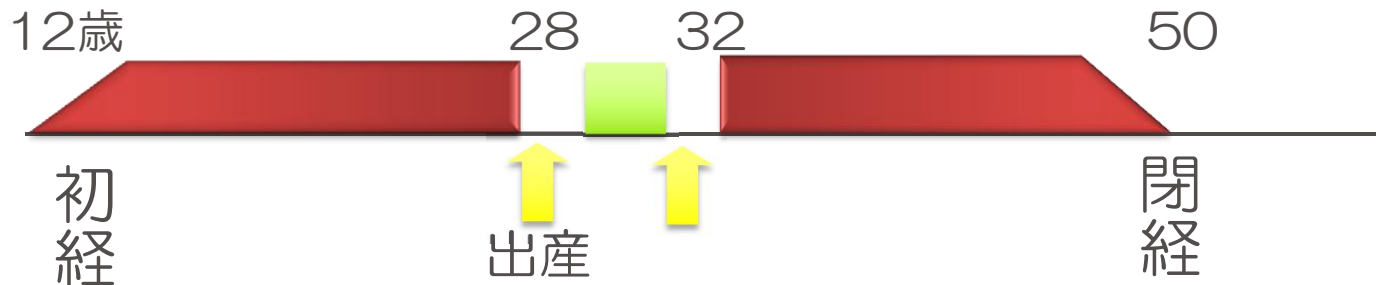


女性のライフサイクルの変化 ～出産回数の減少と月経回数の増加～

昔の女性



現代女性



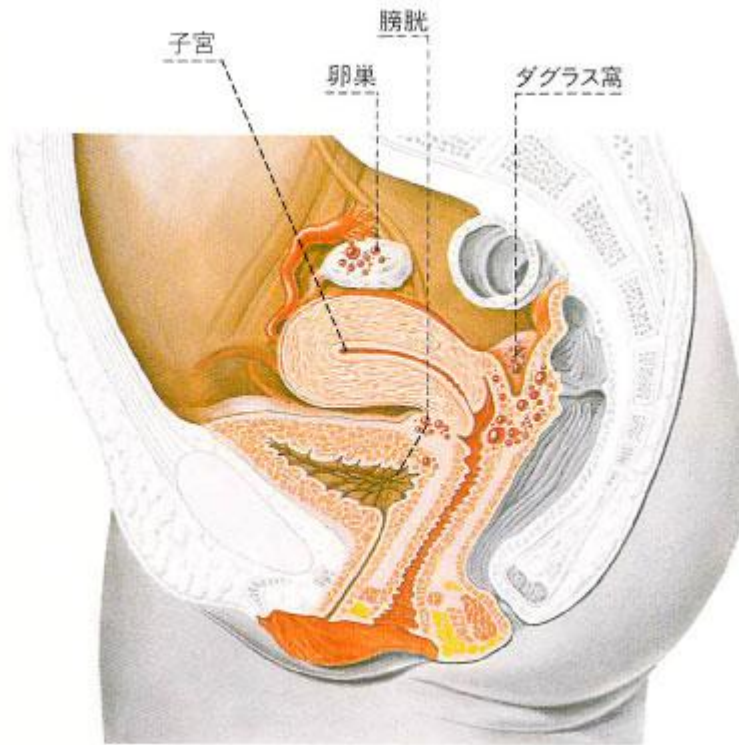
月経に関連する疾病が増加傾向

- 生理痛がひどくて起きていられないようになり、学校や仕事に行けなくなったり日常生活に支障をきたしたりする場合を**月経困難症**といいます。
- おもな症状は、生理中の下腹部痛、腰痛、背中の痛み、頭痛、吐き気など。便秘や下痢、寒気や発熱、貧血を伴うことや、生理の量や期間に異常を感じる場合もあります。
- 月経困難症には、原因になる病気のないタイプ（機能性月経困難症）と子宮内膜症などの病気が原因のタイプ（器質性月経困難症）があります。



子宮内膜症とは

子宮の場所と、子宮内膜症が起こりやすい場所



子宮内膜様組織が、子宮内腔以外の場所で増殖し、疼痛を引き起こしたり、不妊の原因となったりするもの

症状

- ・月経困難症
- ・下腹部痛
- ・性交時痛
- ・不妊症
- ・卵巣チョコレートのお腫

子宮内膜症の治療

薬物療法

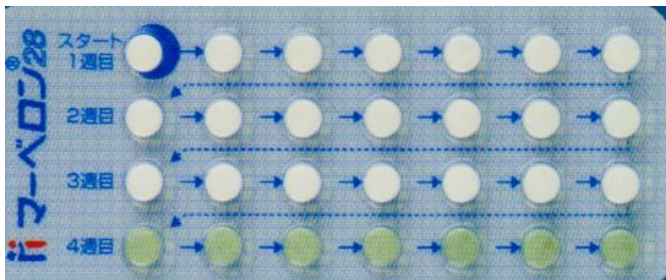
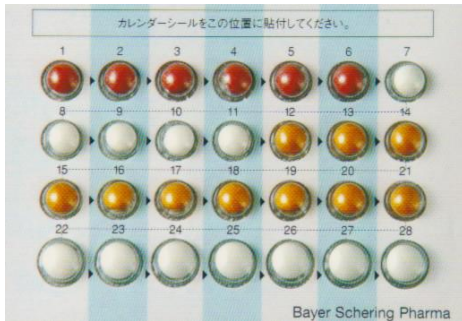
＜特徴＞

- **低用量ピル** ……近年多く使用されている
- 黄体ホルモン ……ディナゲスト®
- GnRHアナログ ……更年期様症状
- ダナゾール ……男性化作用あり

手術療法

- 保存的手術
- 根治手術

低用量ピル(OC)のメリット



- 月経痛がなくなる、軽くなる
- 月経不順が治る
- 月経血量が減少する
- 月経前症候群が軽快する
- 卵巣癌・子宮体癌が減少する
- 良性の乳腺疾患が減少する
- ニキビが軽快する

ただし、喫煙、肥満、高齢の場合は血栓症のリスクが増えます



緊急避妊ピル

避妊が十分にできなかった時に、
「妊娠」を回避するために服用する薬

緊急避妊ピルが必要なとき

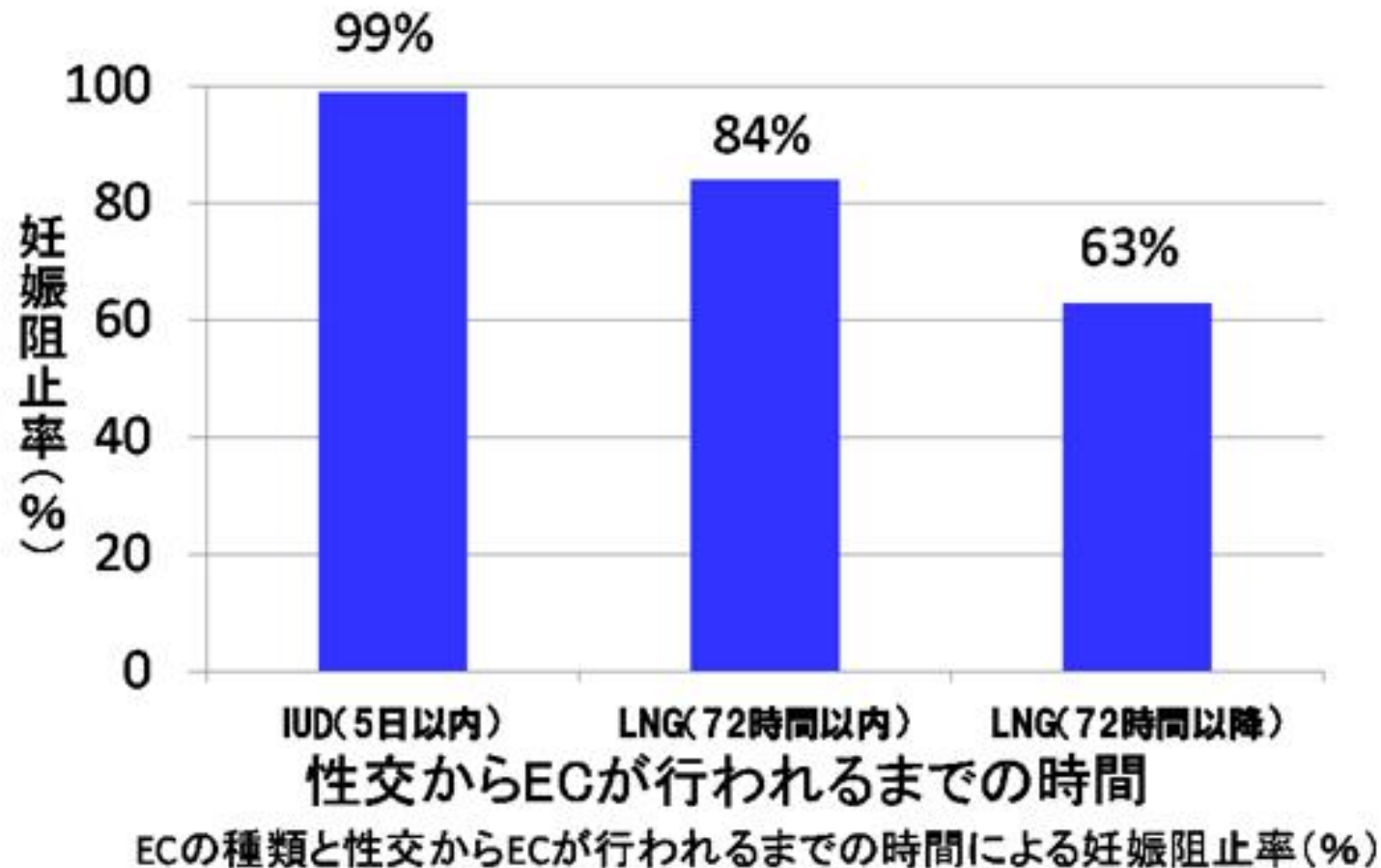
- 避妊をしていなかった
- コンドームが、
破れた
外れた
途中からつけた
- 性被害(レイプ)

警察への届け出で
診療費・検査費用
公費(無料)になる

レボノルゲストレルの作用機序

- 排卵を遅らせる、または抑制する
- 着床しにくくする
- 精子が子宮内に侵入しにくくする

緊急避妊法と妊娠阻止率



女性ホルモン（エストロゲン）の推移

エストロゲン
(pg/ml)

150

100

50

0

0歳

10歳

20歳

30歳

40歳

50歳

60歳

70歳

80歳

平均初潮年齢
12.4歳

閉経年齢の中央値
50.5歳

更年期症状が
起こりやすい時期

疾病リスクが
高くなっていく

思春期



性成熟期

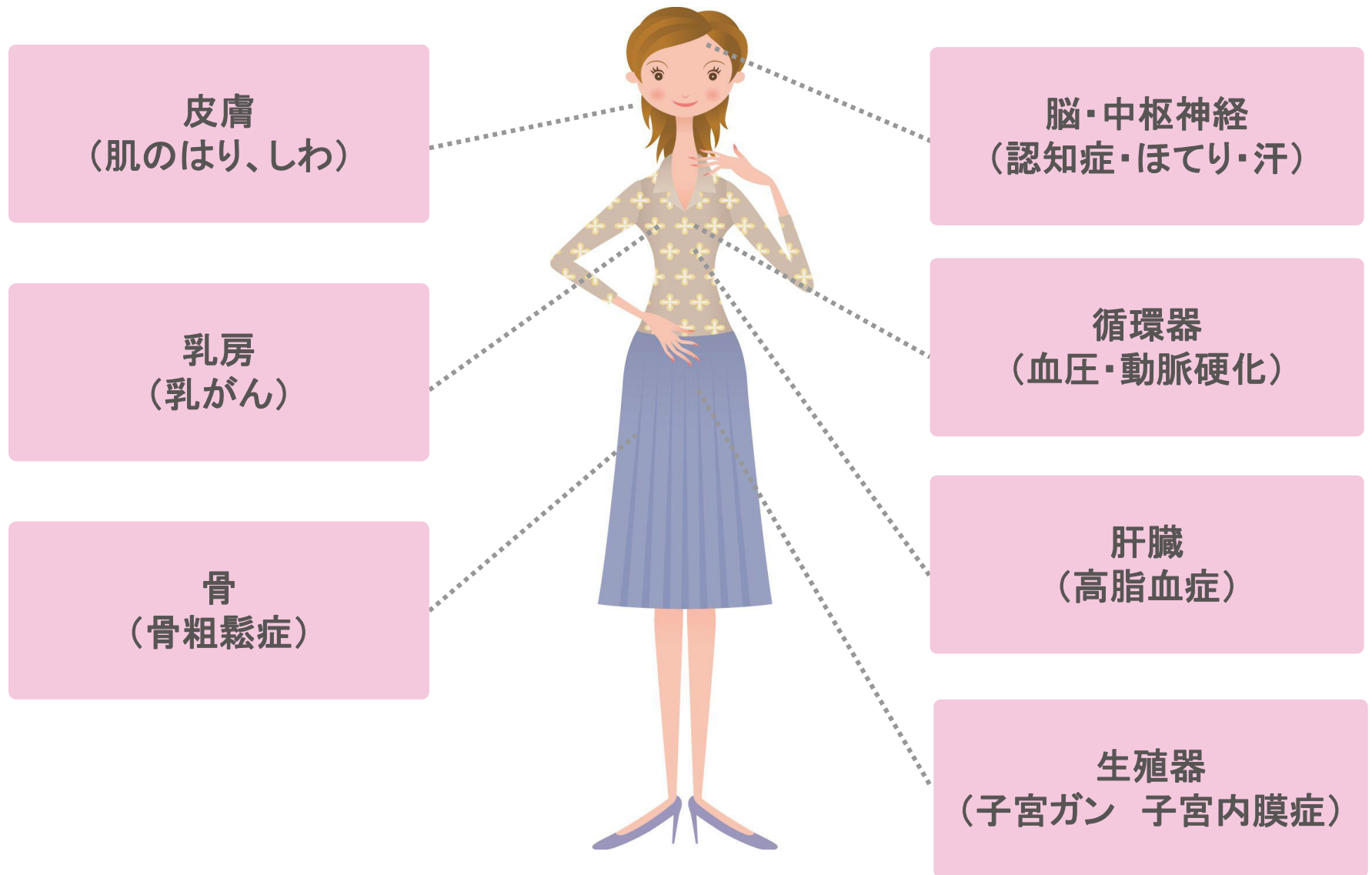


更年期

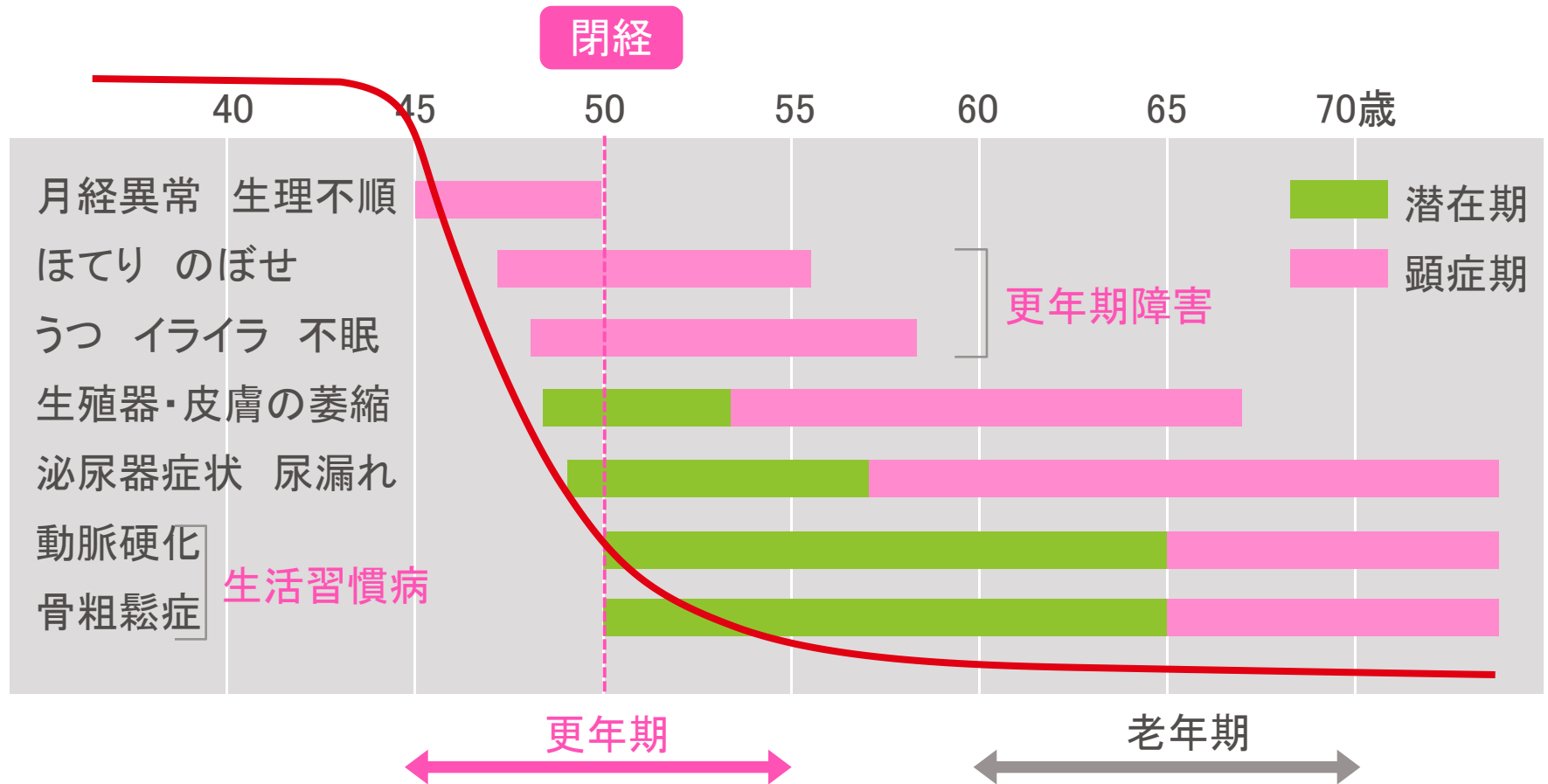


老年期

エストロゲンの作用

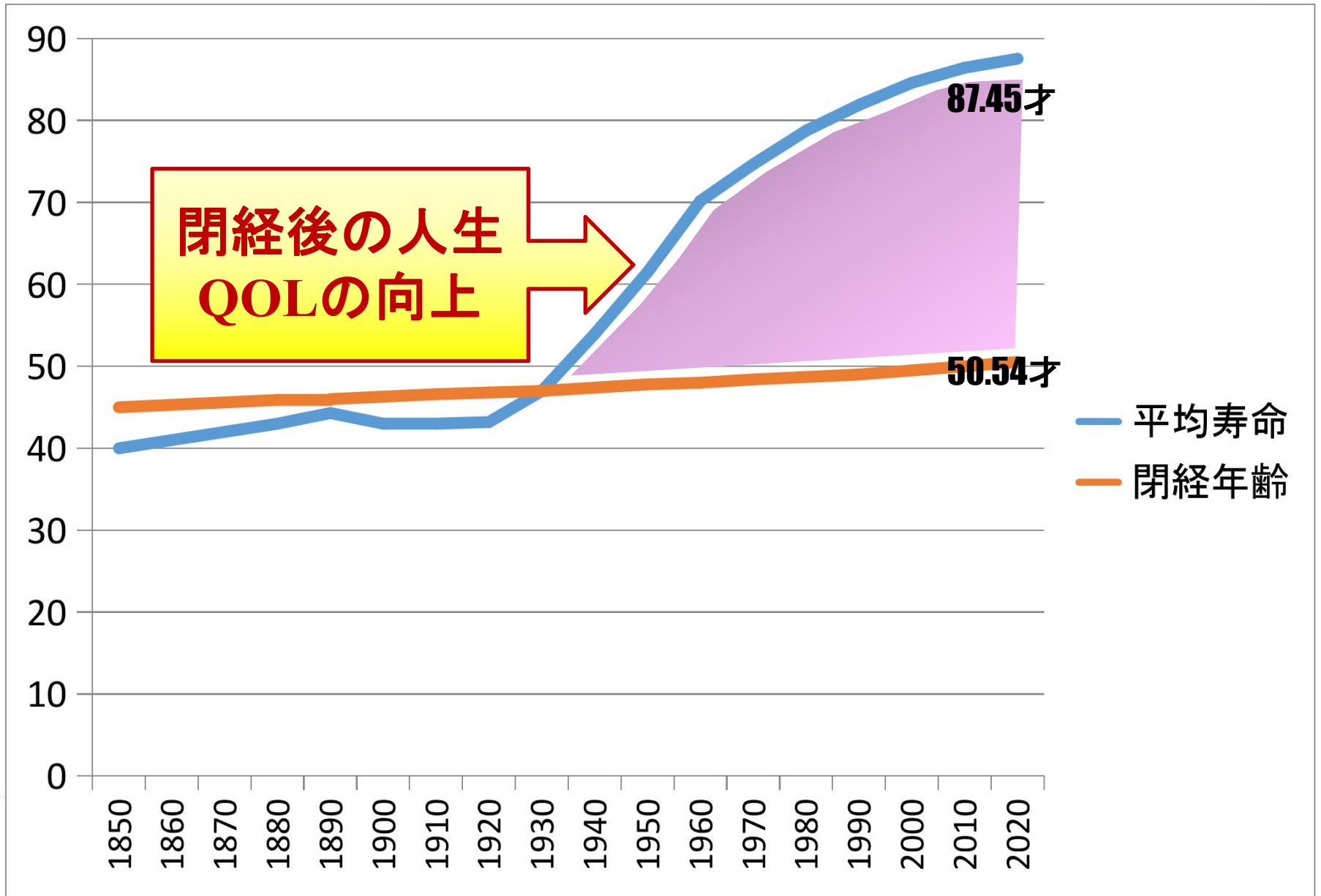


閉経以降の女性における疾患リスク



閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の低下により
 様々な症状が閉経前後から閉経後10数年を経て出現する

閉経後年数の推移





更年期障害の治療は？

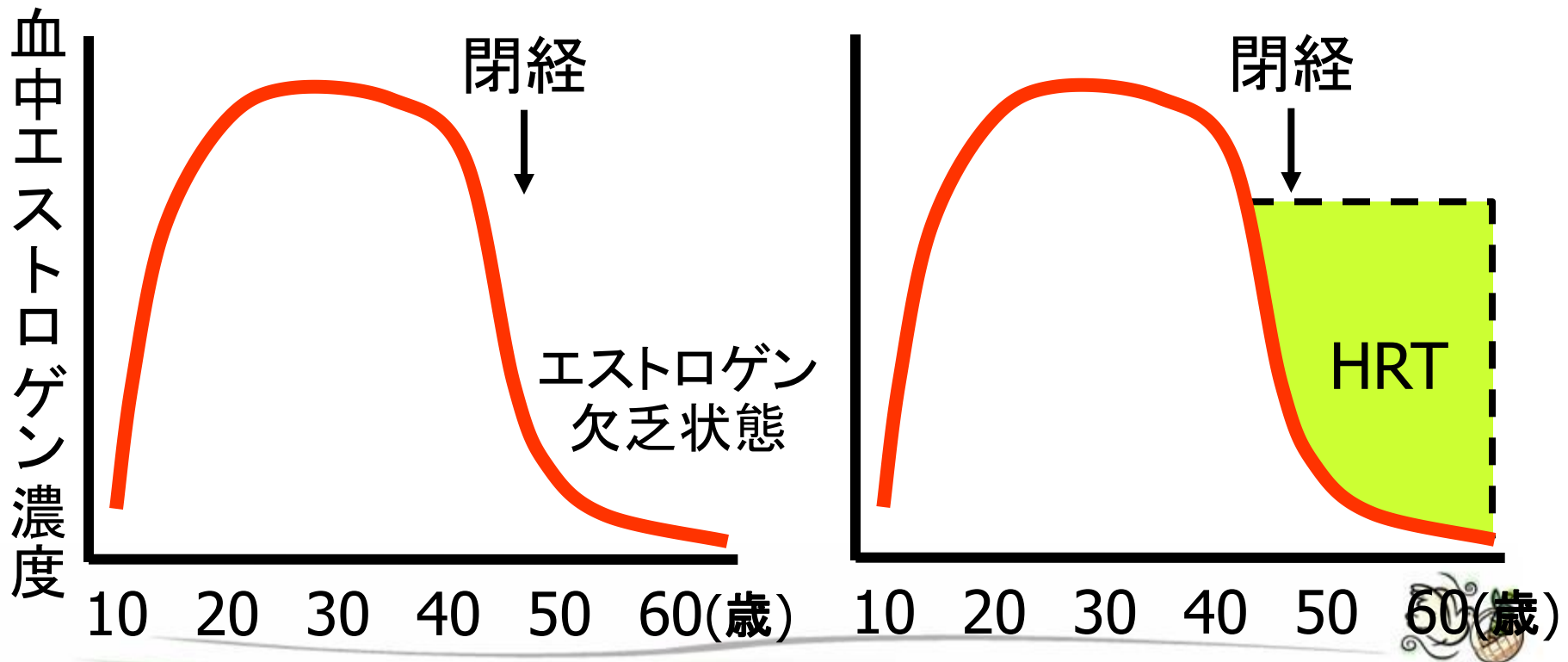
- ＜一般医療＞ ホルモン補充療法
漢方薬
いわゆる安定剤 など
- ＜代替医療＞ サプリメント
アロマセラピー
ヨガ
運動療法 など





ホルモン補充療法

⇒ 不足した女性ホルモンを補う



エストロゲン製剤の種類



パッチ剤



ジェル剤



内服薬





ホルモン補充療法の選択

子宮がある人→エストロゲン+プロゲステロン



子宮体癌(内膜癌)の予防のため

子宮が無い人→エストロゲンのみ投与





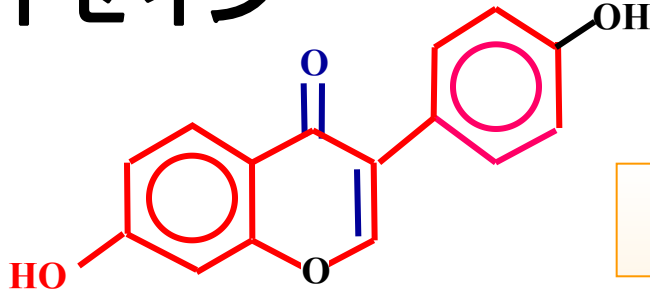
HRTの作用・効果

- ❁ 更年期症状緩和 (hot flush、関節痛、不眠)
- ❁ 骨吸収抑制・骨折予防 (骨密度の上昇)
- ❁ 脂質代謝改善
- ❁ 血管機能改善 (50代での動脈硬化の予防)
- ❁ 中枢神経機能維持 (50代での記憶力保持)
- ❁ 皮膚萎縮予防 (シワを予防)
- ❁ 泌尿生殖器症状改善

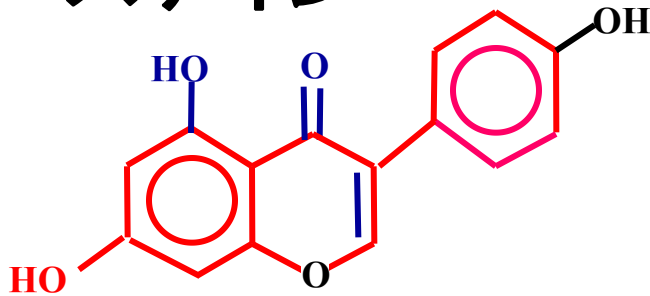


大豆イソフラボンとエクオール

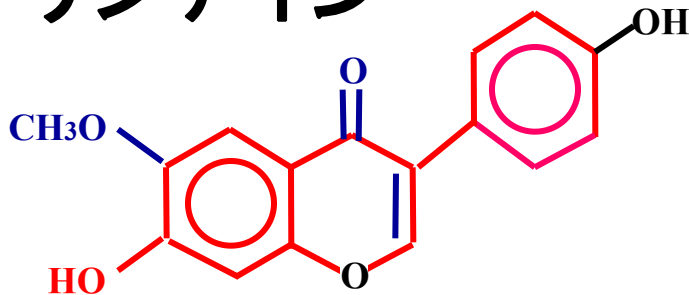
ダイゼイン



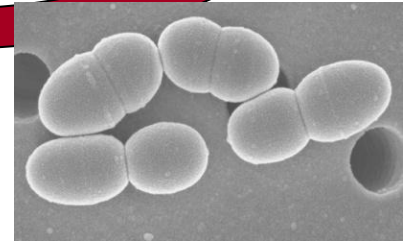
ゲニステイン



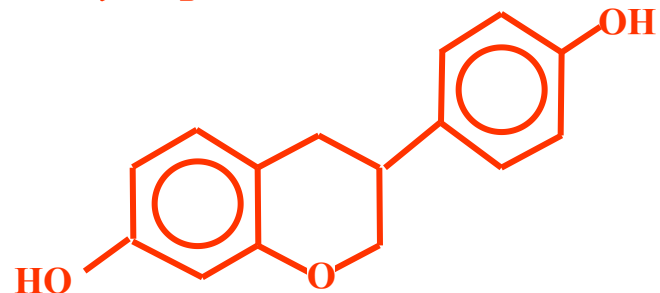
グリシテイン



大豆食品を
食べるとダイゼイン
が腸内細菌により
代謝される



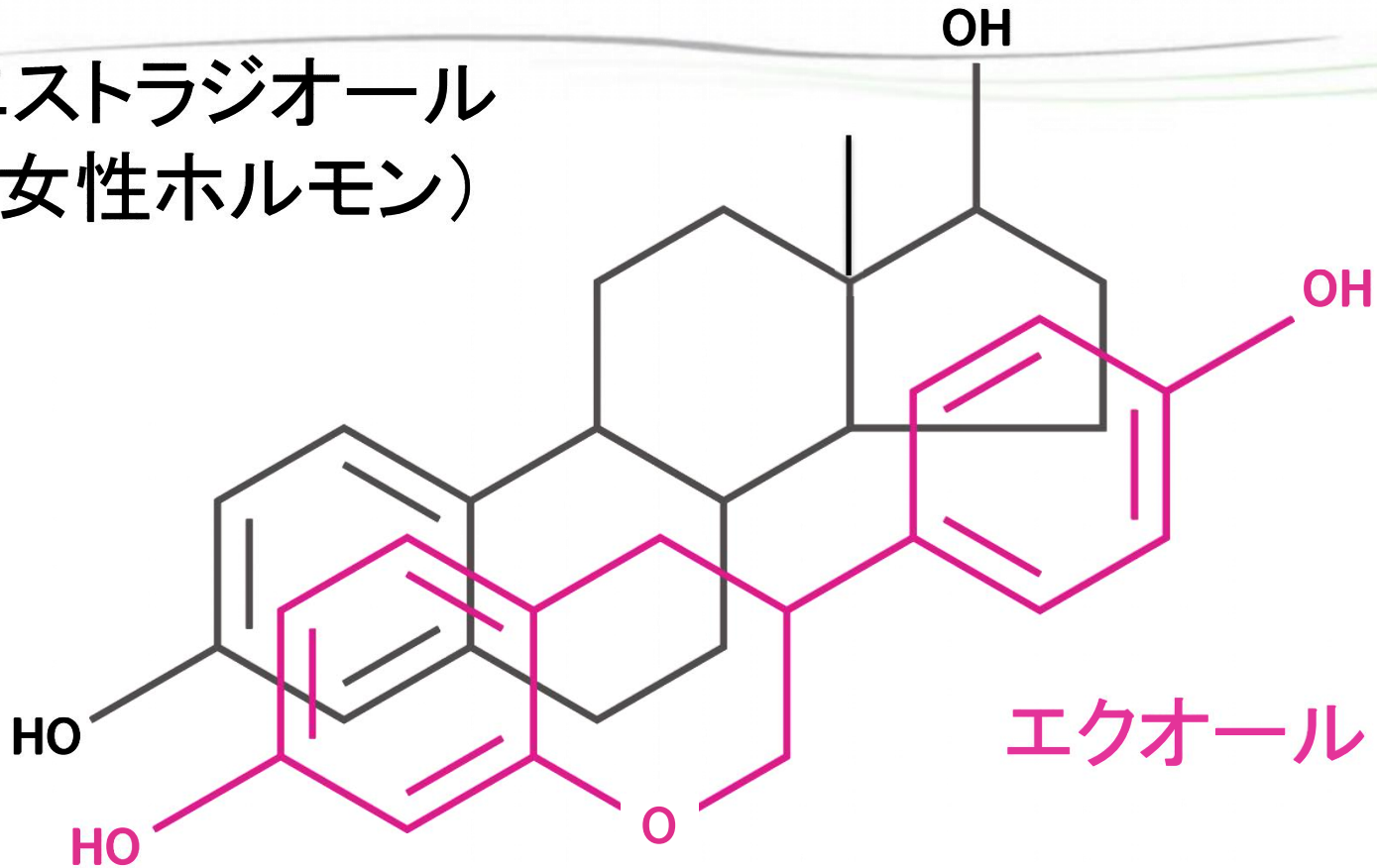
エクオール



大豆由来成分：エクオール



エストラジオール
(女性ホルモン)



語源

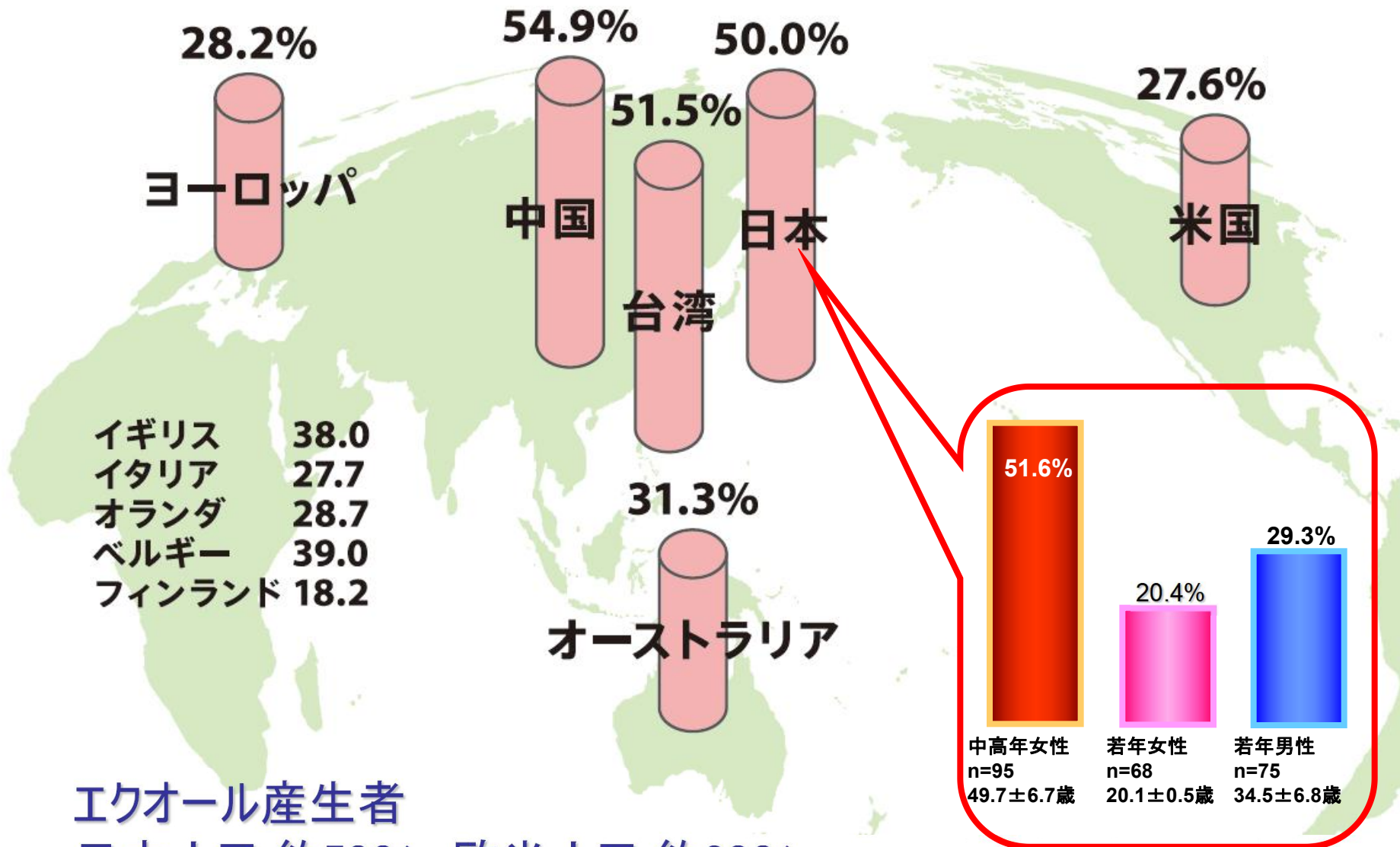
1932年に英国で妊馬の尿より単離されたため、馬を意味する「equine」より命名された。

1982年 Setchell らによりヒト尿中より発見

- エストロゲン様物質
- 大豆イソフラボン
(ダイゼイン)の代謝物



各国でのエクオール産生者の頻度

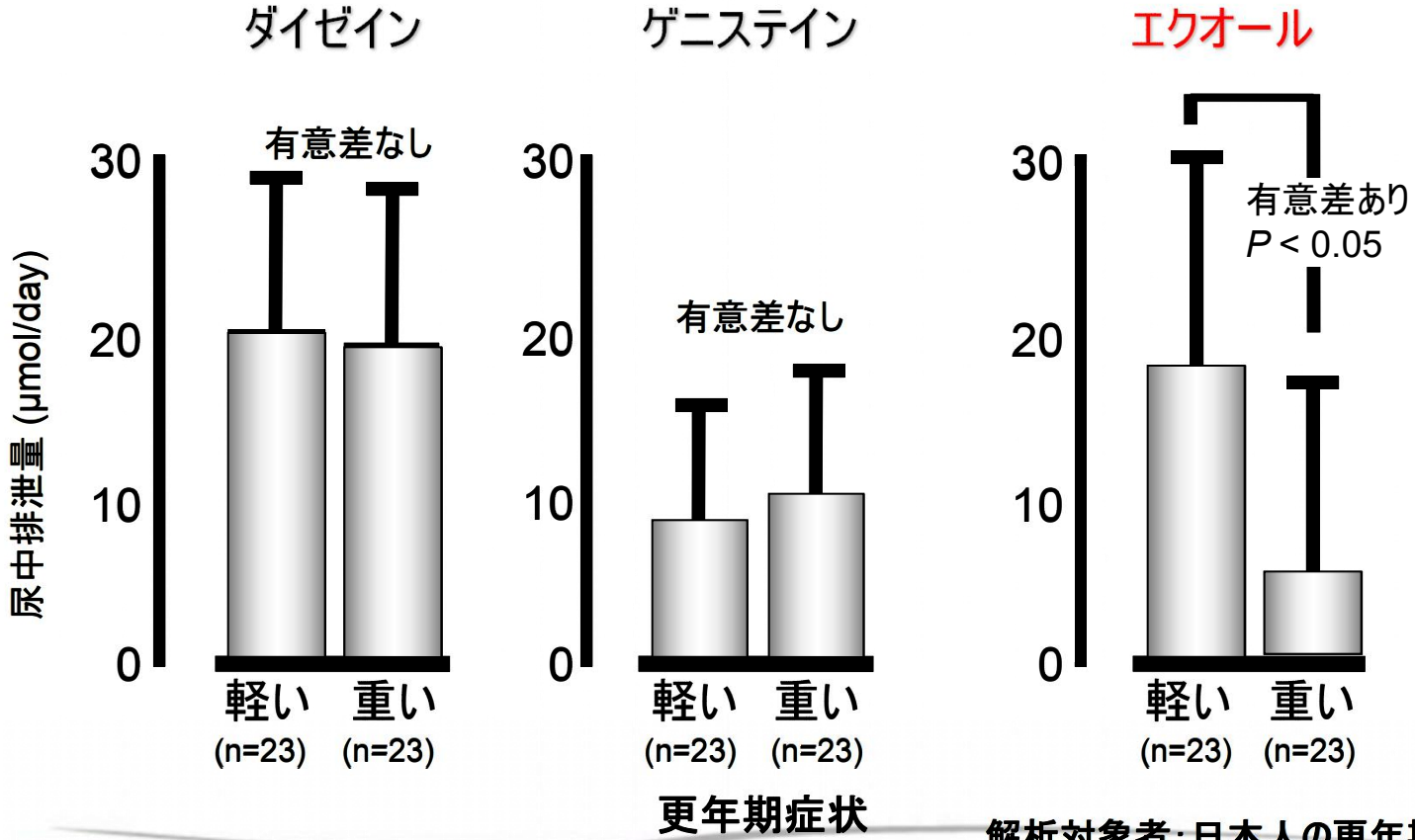


エクオール産生者
日本人で 約50%、欧米人で 約30%

エクオールを多く産生できる人は更年期症状が軽い！



更年期障害とエクオールの関係 (福岡県栄養士会での調査研究)



解析対象者: 日本人の更年期女性46名

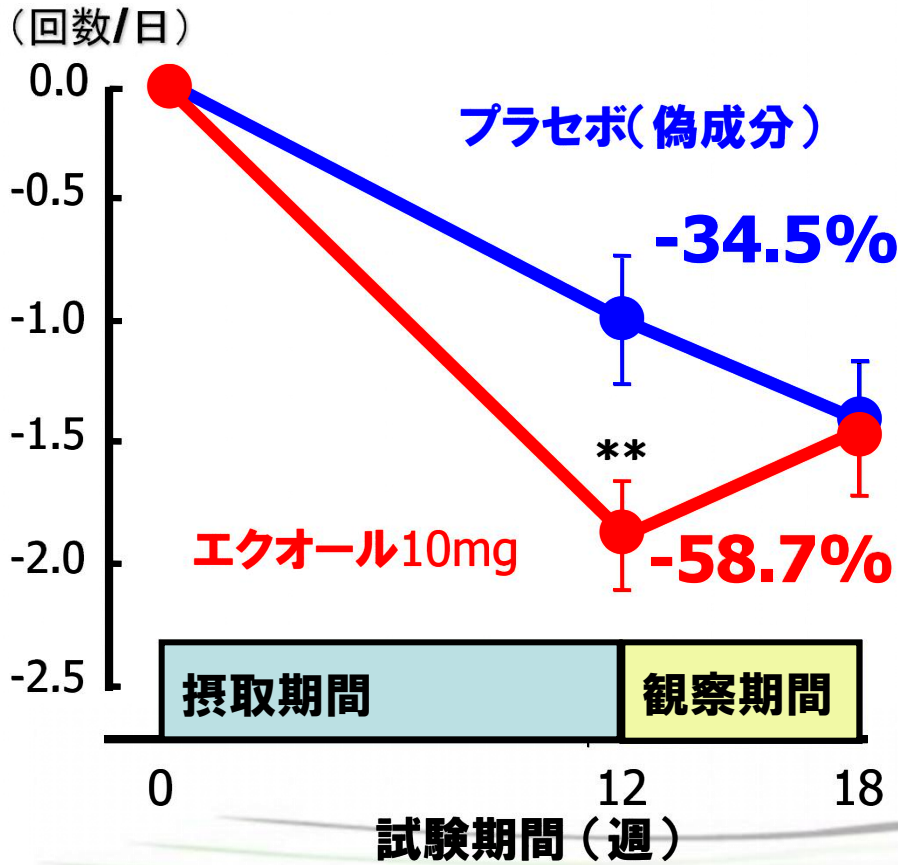
【内山ら 更年期医学会雑誌(2007年)】

更年期症状とエクオールの関係を調査した結果、摂取した大豆イソフラボンとは無関係であり、その代謝物であるエクオールとの関係を示唆。エクオール産生者は全体の約50%(対象者108名)

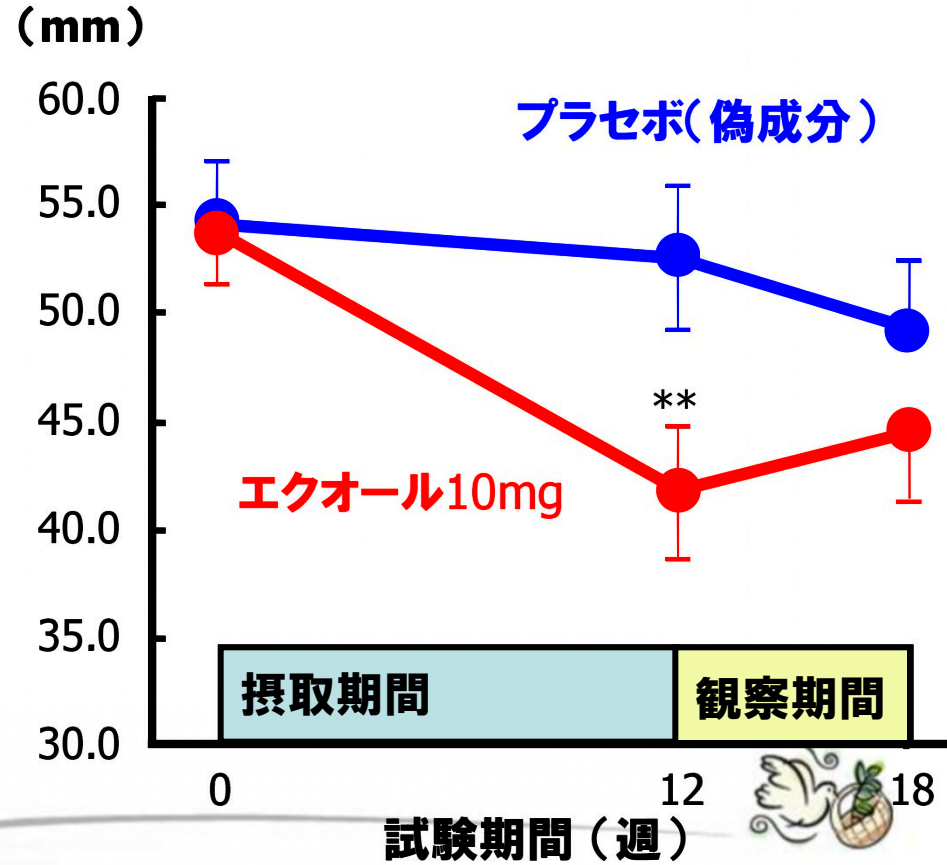


日本人女性:更年期症状に対する有効性

ホットフラッシュの頻度
摂取開始時からの変化



「首や肩の凝り」の程度
視覚的評価スケール (VAS)



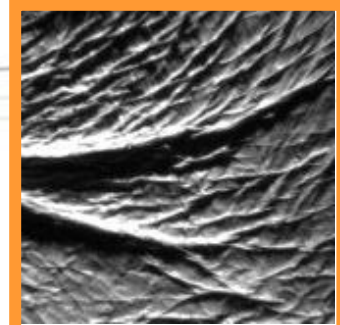
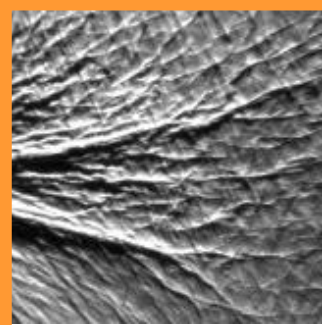
結果は平均値 ± 標準誤差で示した。
** : $P < 0.01$ vs プラセボ (ANCOVA)

● プラセボ (n=60) ● エクオール10mg (n=66)

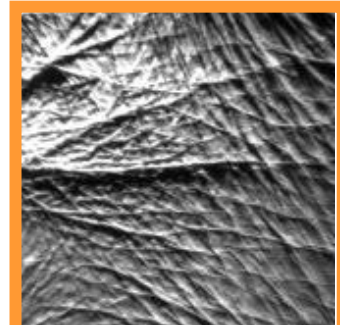
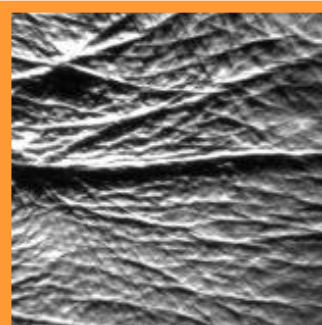
レプリカ像(目尻のシワ)



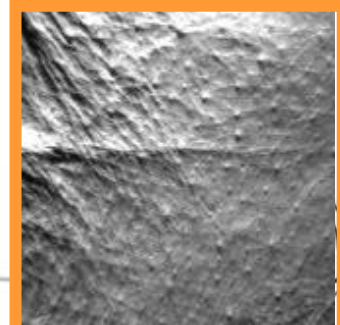
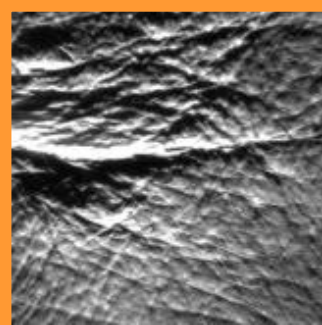
プラセボ群



エクオール10mg群



エクオール30mg群



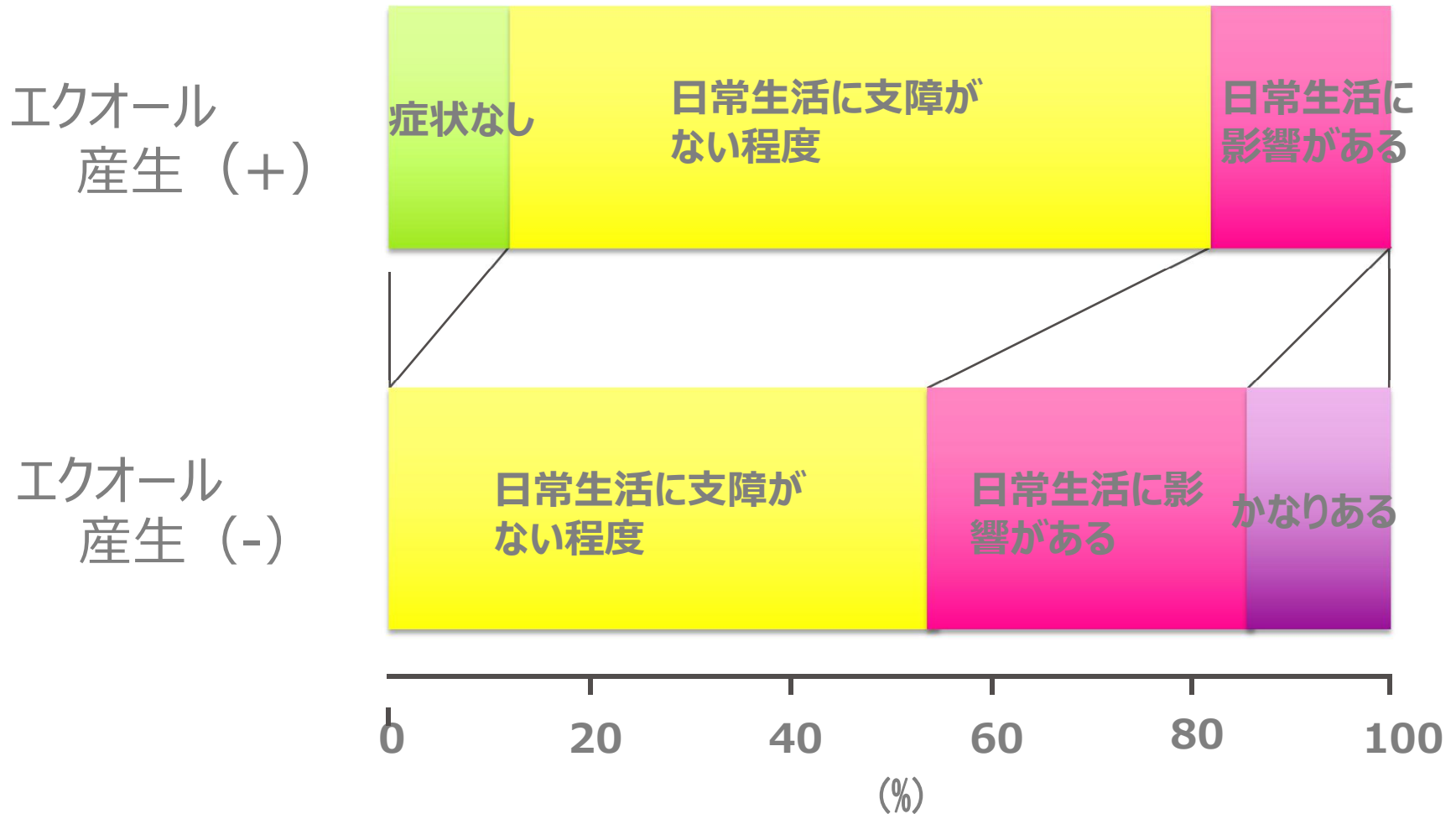
摂取前

12週間後



エクオール、
若い世代への恩恵はないの？

エクオール産生とPMSの精神的症状の有症率



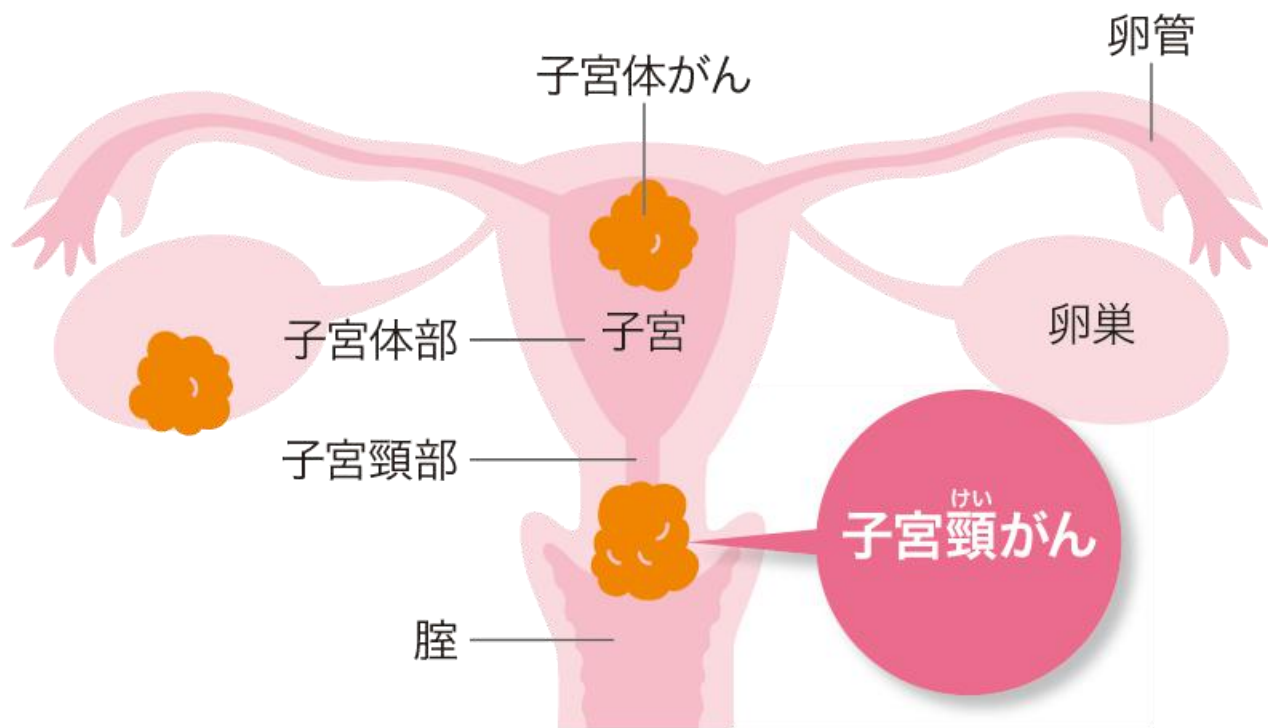
(神田 裕子ら, 東京医療保健大学紀要, 2006)

子宮頸^{けい}がんと予防ワクチン



子宮がんには 「子宮頸^{けい}がん」と「子宮体がん」があります。

子宮がんには、子宮の入り口付近にできる「子宮頸がん」と、子宮体部にできる「子宮体がん」があります。



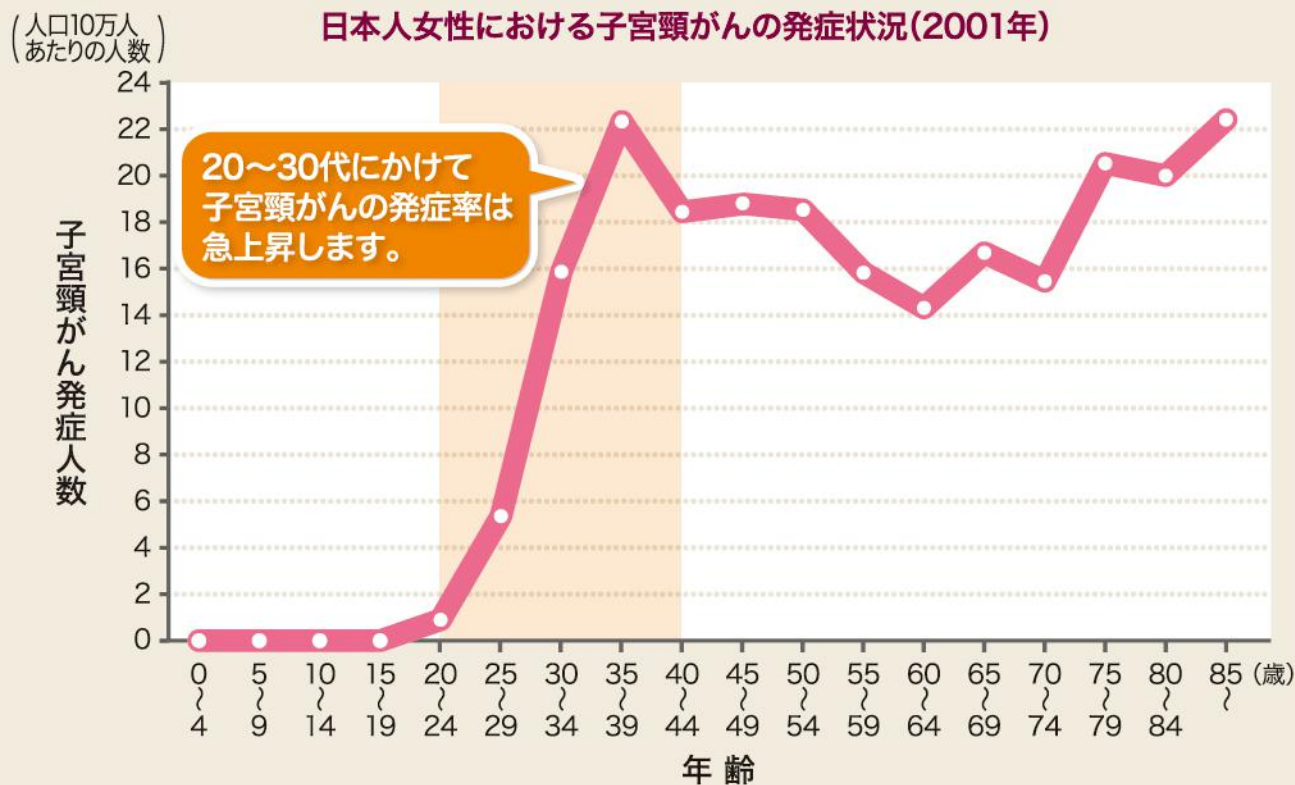
子宮頸がんは
子宮の入り口に
できるのね。



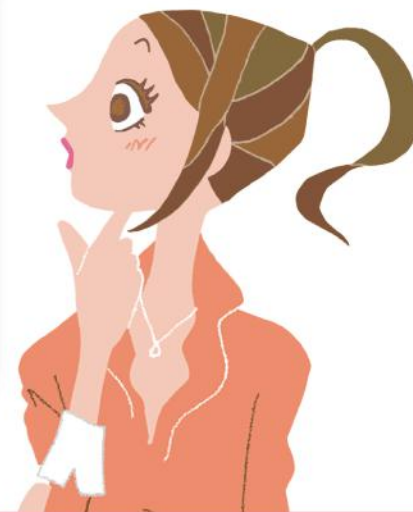
子宮頸がんは 20~30代の若い女性で 発症率が高いのが特徴です。

日本人全体では年間約15,000人が発症し、約3,500人が死亡しています^{1)*}。

*上皮内がんを含む



子宮頸がんは
若い女性に
多いのね。

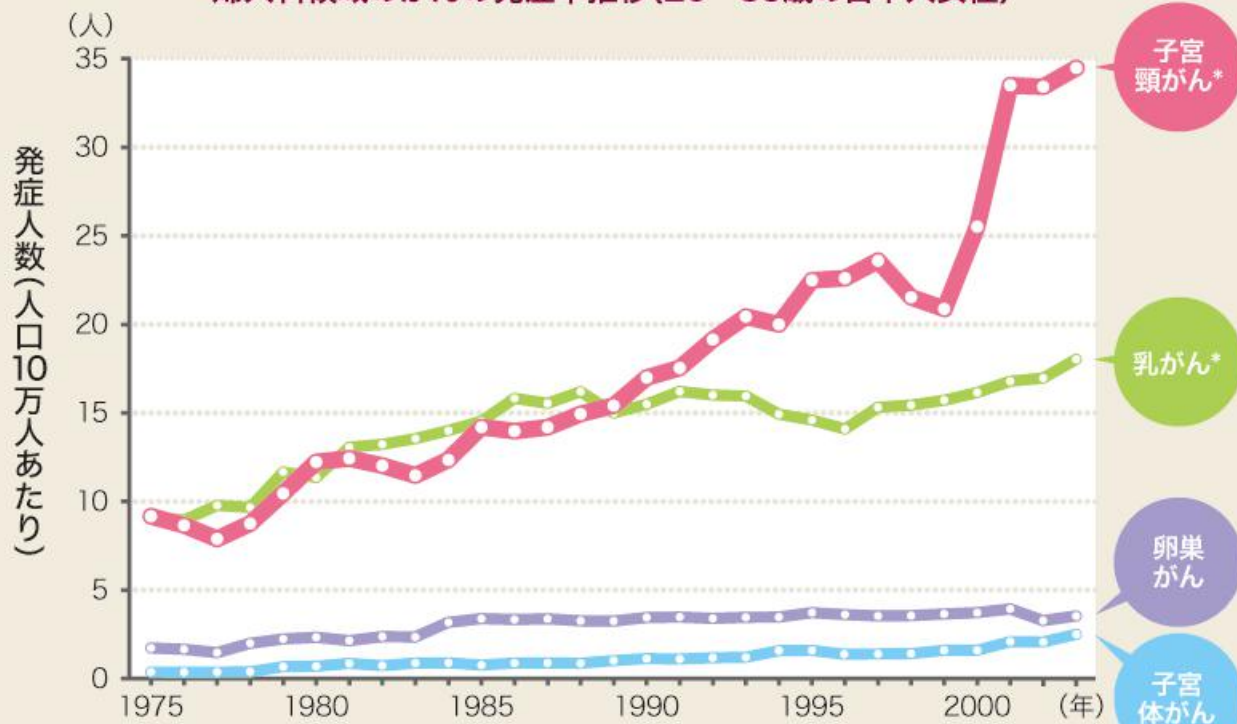


20～30代の若い女性で 子宮頸がんが急増しています。

若い女性では
乳がんよりも
多いんだ！



婦人科領域のがんの発症率推移(20～39歳の日本人女性)



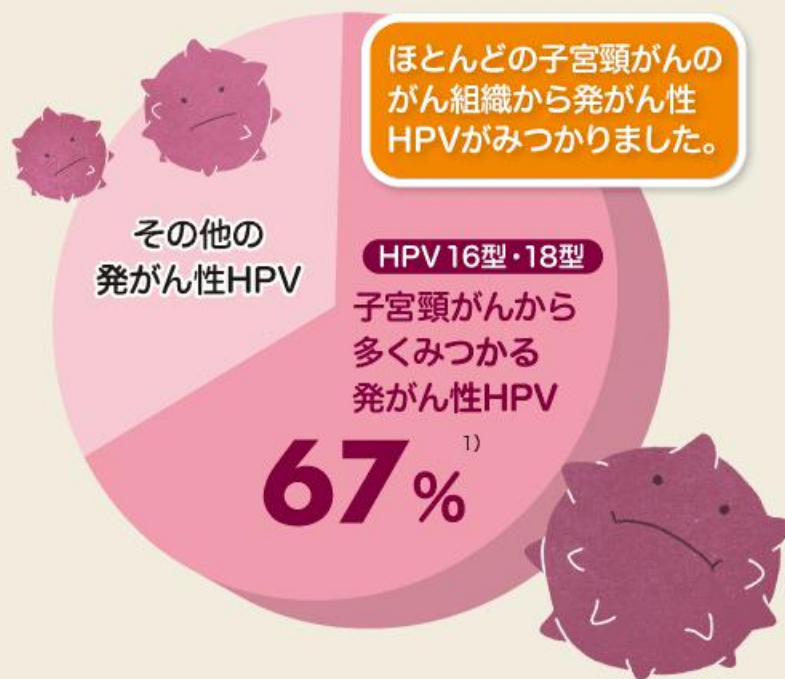
*上皮内がんを含む

子宮頸がんの主な原因は 発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)です。

ヒトパピローマウイルス
(HPV)



日本人子宮頸がんからみつける発がん性HPV



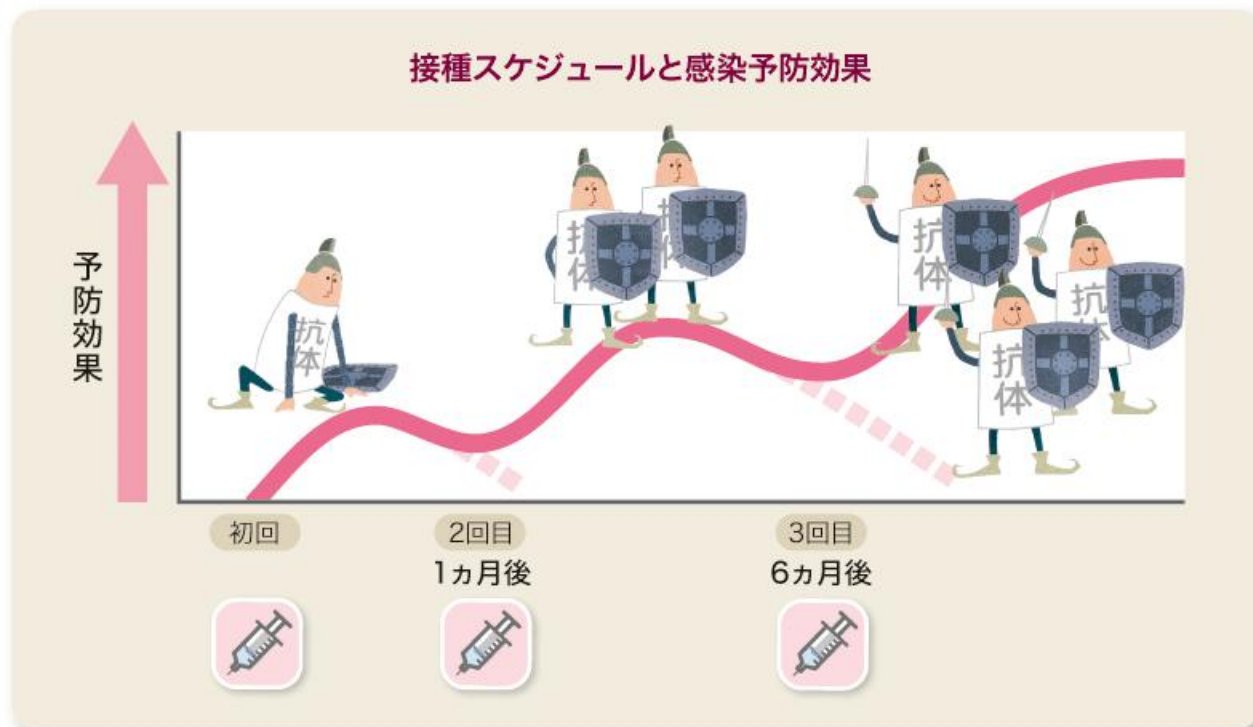
1) Onuki M et al.: Cancer Sci 100 (7):1312-1316, 2009

子宮頸がんは
ウイルスが
原因なんだ!



予防ワクチンの効果を十分に得るには 3回の接種が必要です。

- 3回接種しないと十分な予防効果が得られません。
- 3回の接種の途中で妊娠した場合には、接種は継続できません。
その後の接種について先生にご相談ください。



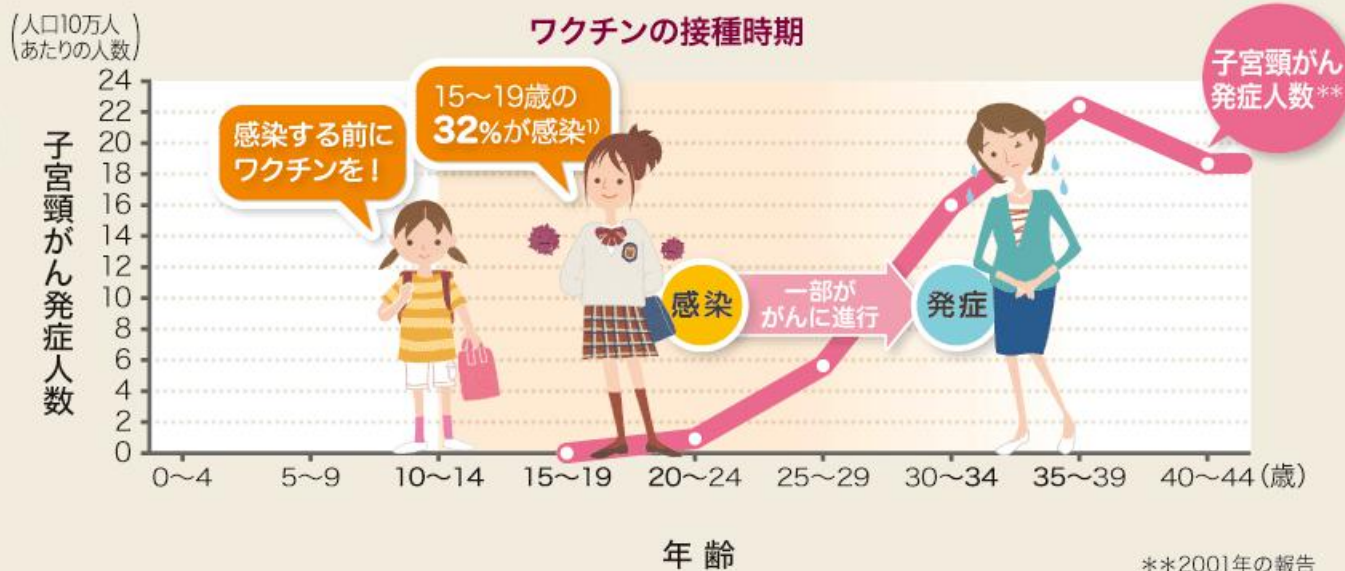
3回接種する
ことが
重要なんだ!



発がん性HPVに感染する前に ワクチンを接種すると、より効果的です。

- 子宮頸がんの発症は20代以降に多いですが、発がん性HPVに感染してから発症まで数年～十数年かかります。
- 発がん性HPVに感染する前の10代前半に子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、子宮頸がんの発症をより効果的に予防できます。

感染する前が、
より効果的
なのね。





世界標準は9価ワクチン

- ❁ サーバリックス 2価(16型、18型)
- ❁ ガータシル 4価(6型、11型、16型、18型)
- ❁ シルガード9 9価(6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型)

新発売

ウイルスワクチン類 遺伝基準: 適用外

対象 乳牛 乳牛の産乳に感染予防の効果をより高めること 生物学的製剤基準

シルガード9 水性懸濁液注シリンジ

SILGARD 9 最新式改良株(トピピロー-マウスウイルス遺伝子ワクチン(原種由来))





他のワクチン接種との間隔

- ❖ 新型コロナワクチン接種前後は2週間あける
- ❖ 生ワクチン(MRワクチン、BCG、水痘、おたふく)の後は27日間あける
- ❖ HPVワクチン接種後は、翌日以降生ワクチン、あるいは不活化ワクチン(インフルエンザ、日本脳炎、Hib、BCG、DPTなど)の接種が可能。ただし、新型コロナワクチンは2週間あける





ご清聴ありがとうございました。
