

知識深めて生き生きと

病気についての知識や対処法を学び、前向きに生き生きと暮らしてもらおうと、「女性のための健康セミナー2020」(やまなし女性の健康向上委員会主催)がこのほど、甲府・山日YBS本社で収録されました。3回シリーズの最終回で、甲斐市にある竜王レディースクリニック院長の森澤孝行医師が、女性ホルモンの一つ「エストロゲン」の多様な作用について解説しました。同セミナーは19年度まで、聴講者を募集する講演会形式で開催していましたが、コロナ禍となった20年度は収録映像を発信する形で実施。セミナーの映像は動画投稿サイト「ユーチューブ」で公開しています。

「エストロゲン(女性ホルモン)とその驚くべき多様性」

竜王レディースクリニック院長

森澤 孝行 医師

女性ホルモンはエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の二つがあり、正常な月経周期では基礎体温の低温期にエストロゲンが、高温期にプロゲステロンが多く分泌されます。

エストロゲンは主に卵巣から分泌され、女性らしい体形や月経、子宮・膣・乳房の発育、妊娠・出産・授乳などに関係します。卵巣以外に副腎や脂肪組織などでも産生されます。作用は生殖器に限らず、コラーゲンの合成促進、骨量の維持、血管拡張、抗動脈硬化、悪玉コレステロール(LDL)の低下、善玉コレステロール(HDL)の上昇など、全身に及んでいます。

エストロゲンやプロゲステロン、アンドロゲン(男性ホルモン)はコレステロールから合成されます。副腎で男性ホルモンの一部がエストロゲンに転換されるなど、男性ホルモンから女性ホルモンは作れますが、女性ホルモンから男性ホルモンは作れません。男性ホルモンはあるが女性ホルモン

がないという体の状態はありますが、男性ホルモンがないという体の状態はありませぬ。閉経後の女性は皮下脂肪によって男性ホルモンがエストロゲンに転換されるので、適正な脂肪を保持することはとても大事なことになります。

エストロゲンは男女問わず全身に作用します。女性に限定した「女性ホルモン」という概念では捉え切れません。

エストロゲンの代表的な作用として、生殖器から病原菌の侵入を防ぐ働きがあります。妊娠中はエストロゲンによって膣上皮細胞のグリコーゲンが増え、このエネルギーを使って膣桿菌が代謝して乳酸を産生し、膣内を酸性化します。自浄作用により有害細菌が生き生きとできなくなっているのです。

妊娠に関わらず、女性は結核や肺炎、敗血症などの重傷感染症の罹患率が低い

全身に作用、健康維持の鍵

エストロゲンは免疫関連疾患とも関係しています。一般的にエストロゲンは免疫を活性化し、プロゲステロンや男性ホルモンは抑制的に働きます。エストロゲンの多い低温期は元気で、プロゲステロンが多くなる月経前に体調を崩す方がいます。

エストロゲンは免疫を活性化して体を元気にする長

食を取るフランス人が心疾患になる率が低い「フレッチャラドックス」は、赤ワインのポリフェノールが影響しているといわれています。緑茶に含まれるカテキン(ポリフェノール)は風邪予防のほか、乳がんや大腸がんの予防効果も期待されています。

腸内細菌によりエストロゲンに似た作用を持つ成分に変化する物質もあります。亜麻の種、ゴマ、大麦、ライ麦、ブロッコリー、ニンニク、ニンジン、豆類に含まれるリグナンは、腸内細菌が作用し、エストロゲンに似た作用を持つエストロラクトンになります。

エストロゲンの作用

非生殖器への作用		生殖器への作用	
皮膚	●皮脂腺の分泌抑制 ●コラーゲンの合成促進	思春期	●乳管の発育
骨	●骨量の維持 ●骨端軟骨閉鎖(思春期) ●コラーゲンの合成促進	非妊娠時	—
血管	●血管拡張作用 ●抗動脈硬化作用 ●凝固能亢進	妊娠時	●乳管上皮の増殖 ●乳汁分泌抑制
肝臓	●LDL受容体↑ ●LDLコレステロール↓ ●HDLコレステロール↑	子宮	●子宮内膜の増殖・肥厚 ●頸管粘液の分泌↑ ●粘り度↓ ●粘性↑
		膣	●子宮筋の発育・増大 ●頸管熟化
		その他	●膣粘膜の角化・肥厚 ●LDLコレステロールの低下 ●骨量の維持 など

臨床情報科学研究所 編集。病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科。第3版。メディックメディア; 2013. 10-1より作図

エストロゲンと似た働きをする植物性エストロゲンと呼ばれる成分もありま

推測されています。

エストロゲンと似た働きをする植物性エストロゲンと呼ばれる成分もありま

す。赤ワインやピーナッツ

腸内細菌によりエストロゲンに似た作用を持つ成分に変化する物質もありま

す。亜麻の種、ゴマ、大麦、ライ麦、ブロッコリー、ニンニク、ニンジン、豆類に含まれるリグナンは、腸内細菌が作用し、エストロゲンに似た作用を持つエストロラクトンになります。

エストロゲンは免疫関連疾患とも関係しています。一般的にエストロゲンは免疫を活性化し、プロゲステロンや男性ホルモンは抑制的に働きます。エストロゲンの多い低温期は元気で、プロゲステロンが多くなる月経前に体調を崩す方がいます。

エストロゲンは免疫を活性化して体を元気にする長

このように、エストロゲンは全身に作用して健康維持に関わり、欠乏するとさまざまな症状・疾患が出現しています。このことから、エストロゲンは女性ホルモンという概念を超えた物質として理解した方が良く考えています。バランスの良い食事をとって腸内細菌を育てることも大切です。それがひいては自分の健康を保持する重要な要素になるでしょう。



エストロゲンの多様な作用について解説する森澤孝行医師=甲府・山日YBS本社

もりさわ たかゆきさん 北里大学医学部卒。北里大学医学部産婦人科講師、東京通信病院勤務などを経て1990年に開業。日本産婦人科医学会理事、日本産科婦人科学会専門医、日本臨床細胞学会専門医・山梨県支部理事、山梨県母性衛生学会理事、母体保護法指定医。

がん予防につながる食事と植物性エストロゲン

がんの原因 ●遺伝子
●食事・運動・喫煙などの生活習慣

植物性エストロゲン

- レスベラトロール(ポリフェノール):赤ワイン、ピーナッツ(豆類)
→乳がん、前立腺がんの予防
- カテキン(ポリフェノール):緑茶
→乳がん、大腸がんの予防
エストロゲンの代謝に影響している可能性
- エクオール(イソフラボン):大豆
→抗男性ホルモン作用-前立腺がんの予防

大豆に含まれる大豆イソフラボンが腸内細菌によって代謝されて産生されるエクオールは、エストロゲンに似た作用として更

パソコン、スマホで動画を見られます

「女性のための健康セミナー2020」全3回の映像は山梨日日新聞社広告局のユーチューブチャンネルで公開しています。各回約30分間の映像で、セミナーの様子を見ることができます。