



毎月婦人科相談でお世話になっている宮本先生に、女性の身体について、発育のメカニズムについて、女性がかかりやすい疾病について等々、お伺いしました。

★ 女子してますか？基礎体温計ってみましょう

体の発達をつかさどる司令塔は？

体の発達や調節の司令・命令は、脳から出ます。脳の中心にある間脳・視床下部は、神経血液リンパ系などから身体の情報を集め分析判断し、その結果としてまた神経血液を介して適切と思われる司令・命令を出していきます。その命令を受けた脳下垂体からの刺激ホルモンの分泌やその制御などのバランスも間脳・視床下部の働きでコントロールされており、性的発育や生殖に関しても、この脳からの強い命令にコントロールされています。性別により違いはありますが思春期頃までは一般に強い抑制命令が出されています。

性別はいつ決まるのか

性別とは？男か女か、生物学的な性別、ジェンダーの性別、貴方の性別は何時何処で認知されて決められたのでしょうか？今は、超音波検査や羊水検査などで胎児の段階でもう解りますが、ふつうは、生まれた時の生殖器の外観で立会い者（産婆 助産師 産婦人科医）などが、「女の子ですね！男の子ですね！」と決めている事でしょう。滅多にはありませんが、外観では判断しにくい場合は臍帯血などで、精密検査をします。

生物学的な性別は、妊娠時の父親からの精子の性染色体遺伝子で決まります。精子が Y 染色体なら男の子、X 染色体なら女の子になります。Y 染色体の性決定因子が決定権を持っています。この決定因子が、妊娠初期の段階で未だどちらとも決まっていない未熟な性腺を精巣（男性ホルモンを分泌する性腺）にしていきます。性決定因子が存在していなければ、卵巢（女性ホルモンを分泌する性腺）になります。精巣から分泌される男性ホルモンは直ちにその効果を発揮出来れば胎児を身体も脳も男性化と導き、男の子にしていきます。男性ホルモンとしての働きがなければ女の子になります。前置きとして何故こんなややこしい事を言うかといえば、元々男女の違いは妊娠初期には無く、性差も無いという事なのです。その後の男性ホルモンの有無で性差が形作られていきます。その結果、色々な過程で色々な障害は多々あるものの、現在の自分自身の女性としての身体のしくみについて、今一度考えてみてください。人間が生きていく過程で、子孫を残す事は、生物として大切な事です。特に日本は少子化問題で揺れています。若い女性は、次の世代に子孫を残すことを託されているため、自分自身の身体に今一度関心を持ってほしいと願っています。

ここからは、女子としての自分を自分でチェックしていく方法について述べていきます。誰でも何時からでもできます。はじめに言いましたが、思春期までは脳からの巣にむけての命令指令は強く抑制されています。この抑制が解除される引き金として体重がおおいに関係しています。間脳・視床下部は、血液から身体の情報を得ています。生殖可能な身体と認識するのは体重の増加＝血液量の増加がキーポイントになっていると考えられています。順調な体重増加で、発育良好、生殖可能と脳が判断すればこの強い抑制は解除され、いよいよ脳下垂体から卵巢にむけての性腺刺激ホルモンが出始め、

卵巢では今まで眠っていた原始卵胞（赤ちゃんの元である卵子があります）が大きくなり女性ホルモン（卵胞ホルモン＝エストロゲン）が作られて、身体も考え方も女性らしく変化してきます。その結果、乳腺や子宮の発達・異性や生殖行為への関心の高まりなどが起こります。この変化に戸惑い悩ましい思春期が訪れやがて初潮月経が始まります。そして子孫を残すべく再生産のための排卵が起こります。卵子が卵巢から飛び出るので。この排卵が起こると、排卵後の抜け殻となった卵胞は直ちに黄色に変わり、排卵後の女性ホルモン（黄体ホルモン＝プロゲステロン）を分泌します。この黄体ホルモンは生殖には不可欠なホルモンで、妊娠維持ホルモンとも言われています。もし妊娠しなくても、間脳・視床下部～脳下垂体～卵巢のネットワークを保持し、心身のバランスに関与している大切なホルモンです。

実際に基礎体温を計ってみましょう

排卵そして排卵後の黄体ホルモンの確認をしたいですね！簡単に自分でできます。体温を計ればいいのです。ただし朝起床時の起き上がる前のベッドの中で計らないといけないのが少し面倒なのですが。この起き上がる前の舌下体温を基礎体温といえます。身体を動かすと、それだけで体温が上がってしまいますので、なるべく静かにウトウトしている間に口の中舌下で測ってください。忙しい朝ですから、なかなか時間に余裕もなく大変でしょうが、朝ガバッと起きて直ぐに動き回るのは体にも良くないですから少しウトウトして体温を計りながら今日の予定など考えてみる習慣も良いですよ。毎日でなくても大丈夫です。週一回休みの日だけでも、出来れば二回位でも！これを続けると体調の良し悪しもわかります。ストレスなどで知らず知らずの間に体調が狂ってしまうと排卵が起きなくなってしまいます。妊娠の可能性もわかりますし、妊娠しやすい性交時期や性交直後のピル療法で、避妊もできます。月経から二週間後位で排卵が起これば黄体ホルモンがでて、体温中枢を刺激し、基礎体温は上がり 10 日から 14 日間位高温相が続きます。高温相が続くことが大切であり、個人差はありますが約 0.3～0.6℃ 高くなり、平均 36.7℃位を目安にしています。微妙な温度差なので目盛りの細かい婦人体温計を使ってください。高温期がなくて出血している場合、それは月経ではなく、排卵のないままの不正出血（破綻性出血）になります。排卵がないので妊娠しにくいですし、排卵前の卵胞ホルモンが出続けますから子宮筋腫や内膜症や子宮体癌や乳癌を悪化させる事もあります。高温期が続けば妊娠の有無がわかるだけでなく、絨毛性腫瘍・感染症といった病気がわかる場合もあります。基礎体温測定は色々な自分の心身の情報を得ることができる方法です。是非一度試してみてください！分からない事や悩みなどがあれば、気軽に健康サポートセンターまで相談にいらしてください。

婦人科医 宮本 由紀子



～婦人科相談のご案内～

毎月、宮本先生による個別の婦人科相談を健康サポートセンターで行っています。

生理不順や婦人科疾患など不安に思っていることや気になることがあれば、予約の上、相談にお越しください。

相談日時：第3水曜日 15時～17時（予約制）

次回は平成29年11月15日（水）です。





月経異常自己チェックシート

- 18歳以上なのにまだ初潮がない
- 月経の出血量が少なく、日数が短い
- 月経の周期が39日以上になることが多い
- 月経の周期が24日以内、または月2回以上の月経がくる

疑われる病気

無月経 無排卵性月経 月経周期異常 月経量異常

- 最近、月経の出血量が多く、8日以上続く
- レバーのような血の固まりがたくさんでる
- 最近になり月経が長引くようになった
- 月経痛がひどく、貧血症状がある

疑われる病気

子宮筋腫 子宮内膜症

- 月経の数日前から不快症状が現れ、月経が始まると消える
- 月経痛がひどく、吐き気や頭痛を伴う

疑われる病気

月経前緊張症 月経困難症

ホルモンバランスのチェック

- 最近、月経の周期が乱れている
- 家族の死や失恋など精神的なショックを受けた
- 最近、過労ぎみでストレスがたまっている
- ダイエットのために極端な食事制限をした
- 急激にやせた

→ホルモンバランスが崩れている可能性があります



インフルエンザ予防接種のご案内(予約制)

☆実施日時: 10月18日(水) ~ 12月22日(金) の水・木・金 (12:15 ~ 13:15)

☆実施場所: 武庫川女子大学クリニック(MM館1階)

☆料金: 3,000円

☆予約受付: 健康サポートセンター(月~金 9:00 ~ 17:00 土9:00 ~ 16:00)

学生は健康サポートセンターに来室してください(M.I.C.持参)

薬学部の学生は健康サポートセンター薬学部分室で予約してください

教職員の方は来室又は電話予約も可(内線6311・6312)



☆インフルエンザについて

インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器伝染性の感染症で、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。季節性で11月~3月に流行します。インフルエンザウイルスは身体の中に入った後、急速に増殖しおよそ48時間で増殖のピークをむかえるとされています。このため発症後出来るだけ早く抗インフルエンザ薬を服用することでウイルスの増殖を抑えることができます。

☆インフルエンザと風邪のちがいは?

		症状の進行	発熱	主な症状
風邪 (1年を通して発症)		ゆるやか	37~38℃の発熱	くしゃみ・咳 喉の痛み・鼻水 鼻づまり
インフルエンザ 冬季(11月~3月) に発症		急激	38℃以上の発熱	全身の倦怠感 食欲不振・関節痛 筋肉痛・頭痛

☆インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンを接種することによって、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体が作られます。ウイルスは空気と共に体内に侵入してくるため、ワクチンを接種してもウイルス自体の侵入を防ぐことは出来ません。しかし、ウイルスが体内で増殖し全身に広がるときに抗体がウイルスを不活性化して発症を抑えたり症状を軽くしたりします。また、予防接種を受けたらすぐに効果が出始めるわけではなく抗体ができるまで1~3週間の時間を要します。持続期間は5~6ヶ月間と言われています。遅くとも12月中には受けるようにしましょう。

☆インフルエンザにかかってしまったら?

早めに医療機関へ受診し、抗インフルエンザ薬を服用しましょう。また、高熱による脱水を防ぐため水分補給もしっかり行ってください。インフルエンザは学校保健法で発症後5日及び解熱後2日から登校可能となっています。詳細は、STUDENT GUIDE2017-For Academic Studies P55を参照してください。