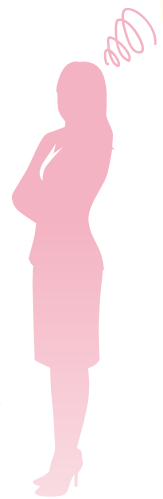


# 女性が抱える

# 健康問題とその予防

## 第1話

## 女性ホルモンと生涯を通じた女性の健康



生殖可能年齢と呼ばれる期間、女性ホルモンは大きな役割を果たしています。月経周期を作り出すのも女性ホルモンの仕事です。視床下部からの指令を受けた下垂体は卵巣を刺激するホルモンを分泌し、それに応えるように卵巣中の卵胞が成熟とともに女性ホルモン、中でも卵胞ホルモンを上昇させます。これが引き金となって排卵が促され、排卵後の卵胞は黄体を形成し、卵胞ホルモンと黄体ホルモンという2つのホルモンを分泌させます。これらのホルモンは妊娠を維持するのに不可欠なもので、仮に妊娠すれば高いレベルを保ち続け、妊娠に至らなければホルモン値は急激に低下して子宮内膜がはがれ落ちる、いわゆる月経となります。

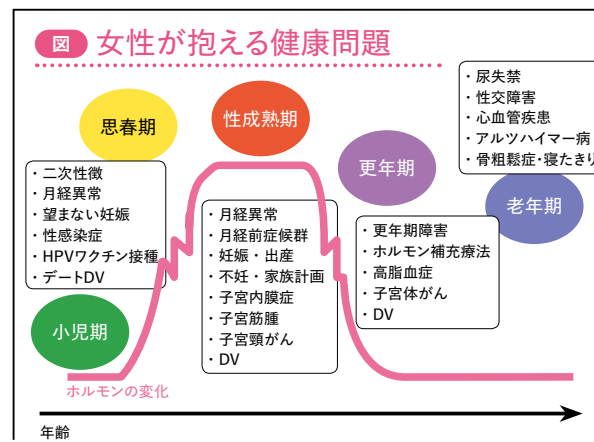
このように毎月繰り返されるダイナミックなホルモンの変動と月経。人によつては、この間に、妊娠、出産、授乳、時には人工妊娠中絶を経験することとまであります。しかし、女性の宿命とも言えます。どうか、卵巣の定年、言い換えれば女性ホルモンの分泌が急激に低下する日が訪れます。閉経です。初経から閉経まで、実に40年近くの間、女性は、女性ホルモンに晒され続け、時には翻弄されながら生きていくのです。図は生涯を通じて女性が抱える健康問題を例示したのですが、その多くが女性ホルモンと深い関わりがあることを忘れるわけにはいきません。

よつては、この間に、妊娠、出産、授乳、時には人工妊娠中絶を経験することとまであります。しかし、女性の宿命とも言えます。どうか、卵巣の定年、言い換えれば女性ホルモンの分泌が急激に低下する日が訪れます。閉経です。初経から閉経まで、実に40年近くの間、女性は、女性ホルモンに晒され続け、時には翻弄されながら生きていくのです。図は生涯を通じて女性が抱える健康問題を例示したのですが、その多くが女性ホルモンと深い関わりがあることを忘れるわけにはいきません。

厚生労働省によると、2019年の日本人の平均寿命は男性が81・41歳となり過去最高（2018年は81・25歳）を更新。女性は87・45歳で同じく過去最高（同87・32歳）で、男性が8年連続、女性は7年連続の更新となっています。その一方で、健康寿命は平均寿命より男性で9・27年、女性は12・66年も短いのが現実です（厚生労働省、2016年）。

ところで、平均寿命とは、2019年に生まれた0歳児が、その後何年生きられるかという期待値のことです。一方、健康寿命とは「日常生活に制限のない期間の平均」を主な指標とし、さらに「自分が健康であると自覚している期間の平均」をも考慮して算出します。わかりやすく言えば、健康寿命とは「元気に自立した生活を送れる期間」であって、平均寿命と健康寿命との差とは、支援や介護を必要とする、病気などを抱えて生きる期間になります。

**健康寿命の延伸のために、若い世代からの健康意識を高めて…**



[執筆者]  
北村 邦夫  
きたむら くにお

日本家族計画協会 理事長  
自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会常務理事。2014年より現職。