



検査項目の解説

※本解説は、診断を目的とするものではありません。疾病に不安のある方は身近な医療機関または専門医療機関での診察、診断をお願いいたします。

女性向け 唾液エストラジオール検査

エストラジオール検査の重要性

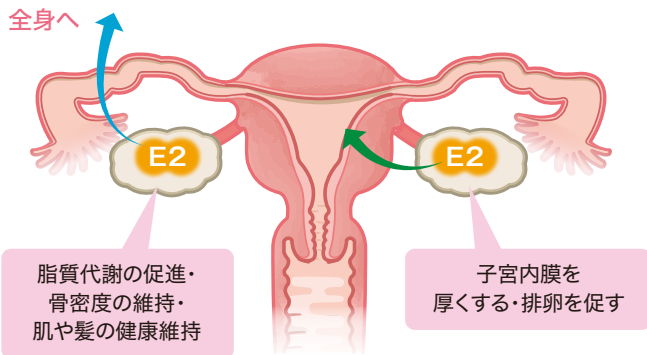
エストラジオール検査は、体内のホルモンバランスを知るために非常に重要です。検査を通じて、エストラジオールの不足や過剰を早期に発見し、女性ホルモンの乱れによる不調や、女性更年期などに対して適切な対策をとることが可能になると考えられます。

① エストラジオール(女性ホルモン)とは

エストラジオールは、女性ホルモン(エストロゲン)のうちの一つで、女性の健康に多大な影響を与える重要なホルモンです。

主に卵巣で分泌され、子宮や乳腺の発達、脂質代謝、骨代謝、糖代謝、精神面の安定など、身体の様々な機能に関与し、妊娠や月経周期にも重要な役割を果たします。例えば、子宮内膜を厚くし、排卵を促進することで妊娠をサポートします。また、肌や毛髪を健康を保ち、骨密度の維持にも関与します。

■エストラジオール(E2)の働き



② エストロゲンとエストラジオールの関係

卵巣で産生される女性ホルモンは、エストロゲンとプロゲステロンの2種類があります。それぞれ、ステロイドホルモンという種類のホルモンです。

そして、「エストロゲン」は、

●エストロン(E1) ●エストラジオール(E2) ●エストリオール(E3)の3種類の総称です。

E1～E3は、それぞれ異なる役割を持ちます。中でも、エストラジオール(E2)が最も強力な働きを持っており、生殖可能年齢の女性で主な作用を示します。エストロン(E1)は閉経後に増加し、エストリオール(E3)は妊娠中に活発になることが知られています。

エストラジオール(E2)は、思春期から更年期にかけての女性のライフステージで重要な役割を果たします。



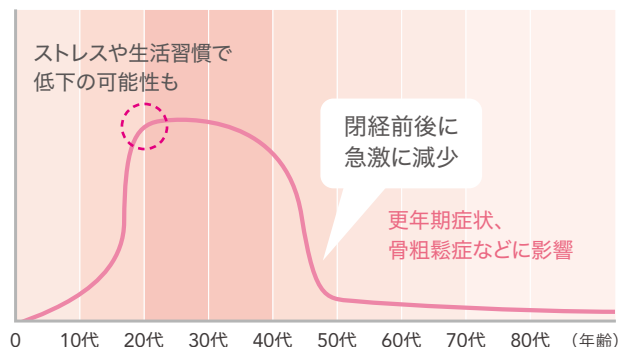
③ エストラジオールの低下の原因

エストラジオールの血中濃度は、年齢、体重、運動、ストレス、喫煙、ホルモン剤の服用などの要因によって変動します。

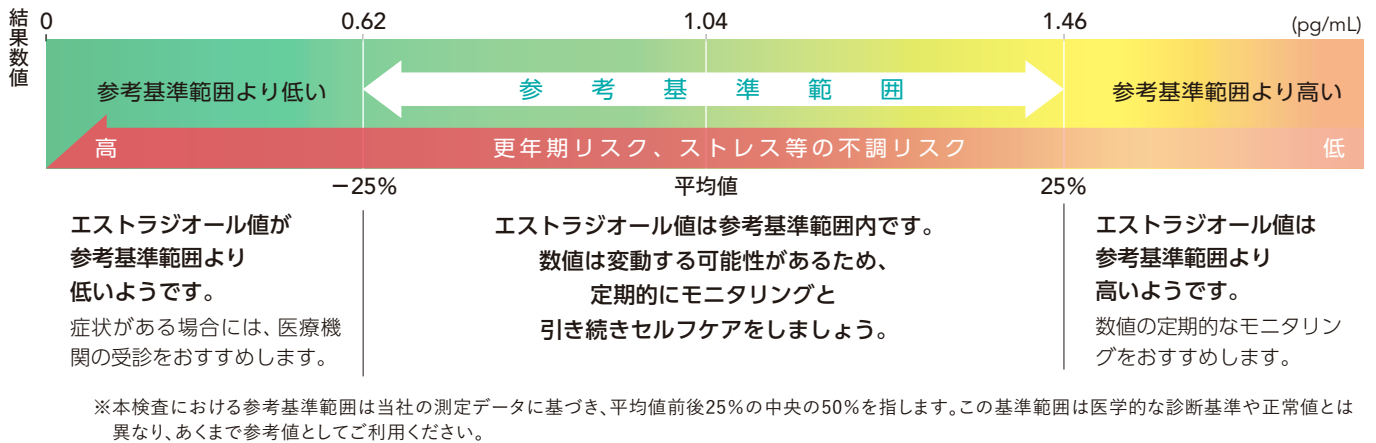
一般的に、思春期に増加し、月経周期中に変動し、更年期に急減します。また、30～40代の早期の段階でエストラジオールが減少する場合もあり、プレ更年期と称されることがあります。

20代など若年層でもストレスや生活習慣などによってホルモンバランスが乱れることがあります。唾液中濃度も、血中濃度と相関があるため、年齢とともに減少するとされています。

■エストラジオールの血中濃度は加齢とともに低下する



唾液エストラジオール検査結果の見方(参考)



4 女性ホルモンバランスの対策

女性ホルモンバランスの乱れには、以下のような対策が一般的に考えられます。

●生活習慣の改善

適度な運動やバランスの取れた食事を取り入れることで、ホルモンのバランスを整える効果が期待されます。

- **バランスの取れた食事**：骨密度の維持のためにカルシウムとビタミンDを豊富に含む食品を摂取すると良いとされています。また、イソフラボンを含む食事も、女性ホルモンバランスに良いとされています。

〈カルシウムを含む料理〉

ほうれん草とチーズのグラタン

ほうれん草とチーズを使ったクリーミーなグラタンは、カルシウムが豊富です。

小魚の南蛮漬

小魚（ししゃもやいわしなど）を使った南蛮漬は、骨ごと食べることでカルシウムを摂取できます。

〈ビタミンDを含む料理〉

鮭のホイル焼き

鮭はビタミンDが豊富で、ホイル焼きにすることで栄養を逃さず摂取できます。

きのこのソテー

きのこ類（特にしいたけやまいたけ）はビタミンDを含んでおり、ソテーにすると美味しくいただけます。

〈イソフラボンを含む料理〉

豆腐ステーキ

豆腐を使ったステーキは、イソフラボンが豊富で、ヘルシーな一品です。

納豆ご飯

納豆はイソフラボンを多く含んでおり、ご飯と一緒に食べると手軽に摂取できます。

- **定期的な運動**：適度な運動は骨密度を高め、心血管系の健康を促進し、ストレスを軽減するとされています。
- **十分な睡眠**：良い睡眠習慣を身につけることが、更年期症状の軽減に役立つとされています。
- **ストレス管理**：ヨガ、瞑想、リラクゼーションテクニックなどを通じてストレスを対策できるとされています。

●ホルモン補充療法 (HRT)

医師の指導のもと、女性ホルモンの補充療法を行うことがあります。定期的な検査を行うことで、生活習慣の改善や適切な治療につなげ、健康を維持するための情報を得ることができます。

ドラッグストアで取り扱っている
ホルモン補充剤もあります。



女性ホルモンの補充に。 **第②類医薬品**
バストミン®・ヒメロス®公式サイト
(大東製薬工業) <https://daito-p.co.jp/brand/bmhm/>

●その他薬物療法

医師の指導のもと、下記の処方されることがあります。

- **非ホルモン薬**：ホットフラッシュや発汗などの症状に対して、抗うつ薬や抗不安薬が処方されることがあります。気分の落ち込みやイライラなどの精神的な症状が辛い場合には、抗うつ薬や抗不安薬などの向精神薬（こうせいしんやく）が処方されることがあります。
- **ビタミンとサプリメント**：骨密度の維持にはカルシウムとビタミンDのサプリメントが推奨されることがあります。
- **漢方薬**：漢方薬は、複数の生薬を組み合わせて作られています。更年期の女性にみられる複雑多彩な症状に対して、心と体のバランスの乱れを回復する働きがあるとされています。



まずは、自身のエストラジオール値について不安がある場合には医療機関と相談しましょう。そのうえで、生活習慣の改善など自身でも見直せるところがある場合は対策をしていきましょう。