

多嚢胞性卵巣症候群について

多嚢胞性卵巣症候群（PCOS, Polycystic Ovary Syndrome）は、女性の内分泌系に影響を与える一般的な疾患です。若年層の女性に多く見られ、月経不順や妊娠を希望して産婦人科を御受診いただいた際にこの名前を聞いたことがあるかもしれません。主に以下のような特徴を持つ病態です。

1. 排卵障害

- ・ 月経不順、無月経、不妊などが見られることがあります。
- ・ 排卵が不規則または完全に停止することが多いです。



2. 高アンドロゲン状態

- ・ 男性ホルモン（アンドロゲン）が過剰に分泌されるため、以下の症状が現れることがあります。ただし、日本人女性のPCOSでは高アンドロゲン状態を認めない場合があります。：

- 多毛（顔や体の毛が濃くなる）
- ニキビ
- 脱毛（男性型脱毛症）

3. 卵巣の多嚢胞性構造

- ・ 卵巣に多数の小さな嚢胞（未成熟な卵胞）が形成されます（超音波検査で確認可能）。

原因は？

実はPCOSの正確な原因は明らかになっていませんが、以下が関与していると考えられています：

・ ホルモンの不均衡

特にインスリン抵抗性や高インスリン状態が、アンドロゲンの過剰分泌を引き起こす可能性があります。

・ 遺伝的要因

家族歴がある場合、発症リスクが高いといわれています。

・ 環境要因

食生活やライフスタイルが影響を与えることもあるといわれております。



症状はどのようなものがありますか？

- ・ 月経周期の異常
- ・ 不妊

上記の二つが主訴として一番多いです。

- ・ 体重増加、肥満

日本人女性のPCOSでは体重増加や肥満は認められない場合が多いです。

- ・ 皮膚の黒ずみ（アカンソーシス・ニグリカンス：首や腋に見られることが多い）
- ・ 情緒不安定やうつ症状



診断はどのようにおこなわれますか？

診断には「ロツテルダム基準」が一般的に使用されます。詳細は省きますが、以下の3つのうち2つ以上を満たすことが必要です：

1. 排卵障害（血液検査にて排卵に関連する女性ホルモンの数値などを確認します）
2. 高アンドロゲン血症（またはその臨床症状）（血液検査にて確認します）
3. 卵巣の多嚢胞性構造（超音波検査にて確認します）

治療について

1. ライフスタイルの改善

ホルモン動態に影響をうけている病態のため、ライフスタイルの改善がとても重要であるといわれております。ホルモン分泌は日内変動などがあり、それを正常に保つことが大切です。

- ・ **体重管理**：体重を5～10%減らすだけで症状が改善することがあります。
- ・ **健康的な食事**：低炭水化物や低GI食品を取り入れたバランスの取れた食事が推奨されます。
- ・ **運動**：インスリン感受性を改善するために有酸素運動や筋力トレーニングが効果的であるといわれています。



2 薬物療法

- ・ **ホルモン療法**（低用量ピルなど）：月経周期を整える。現状での妊娠の希望がない場合には主な治療の選択肢となります。
- ・ **抗アンドロゲン薬**：多毛やニキビを軽減。
- ・ **インスリン感受性改善薬**（メトホルミンなど）：血糖値をコントロールし、排卵を促進する。また、メトホルミンには卵巣などの臓器への循環血流を改善する役割もあるといわれています。

- ・ **排卵誘発剤**（クロミフェン、レトロゾール）：妊娠の希望がある方には主な治療の選択肢となります。主に不妊治療薬として使用します。

3. 生殖医療

- ・ 不妊の場合、人工授精や体外受精が選択肢に入ることもあります。



その他の注意点とは？

- ・ PCOSは治療を行わないでいると糖尿病や高血圧、脂質異常症などの代謝疾患を発症するリスクが高まることが示唆されております。
- ・ 妊娠への影響があるため、早期診断と適切な治療が重要ですことは言うまでもありません。私もPCOSでは？と不安がある場合は、婦人科や内分泌科を受診して専門的な診断と治療を受けることをお勧めします。

ジャパングリーンメディカルセンター

平川 誠（ひらかわ まこと）

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマが有りましたら事務局までお寄せ下さい。
jimukyoku@nipponclub.co.uk