

月経のしくみ

月経～排卵まで

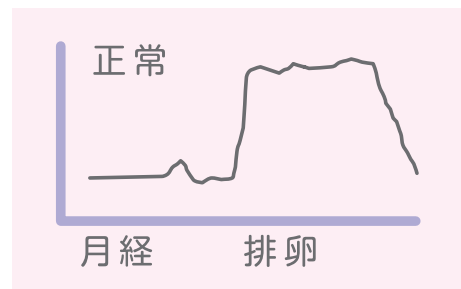
女性ホルモンの分泌は、脳の視床下部と下垂体および卵巣によって調節されています。まず、視床下部から分泌された性腺刺激ホルモン放出ホルモン(GnRH)が分泌されると、このホルモンの刺激によって下垂体から卵胞刺激ホルモン(FSH)が分泌されます。女性は産まれたときには卵巣に約200万個の卵子がありますが、FSHの働きによってこのうち1個の卵胞が少しずつ大きく成長していきます。その成長にともない、卵胞からエストロゲンというホルモンが分泌され、子宮の内膜を厚く変化させます。卵胞が約20mmぐらいまで大きくなり、エストロゲンが十分な量に達すると、下垂体から「そろそろ排卵しても良いですよ」というサインを出す黄体ホルモン(LH)が卵巣に分泌され、卵胞から卵子が1個飛び出ます。これが排卵です。通常、排卵は毎月1回、片方の卵巣から起こります。

排卵～月経まで

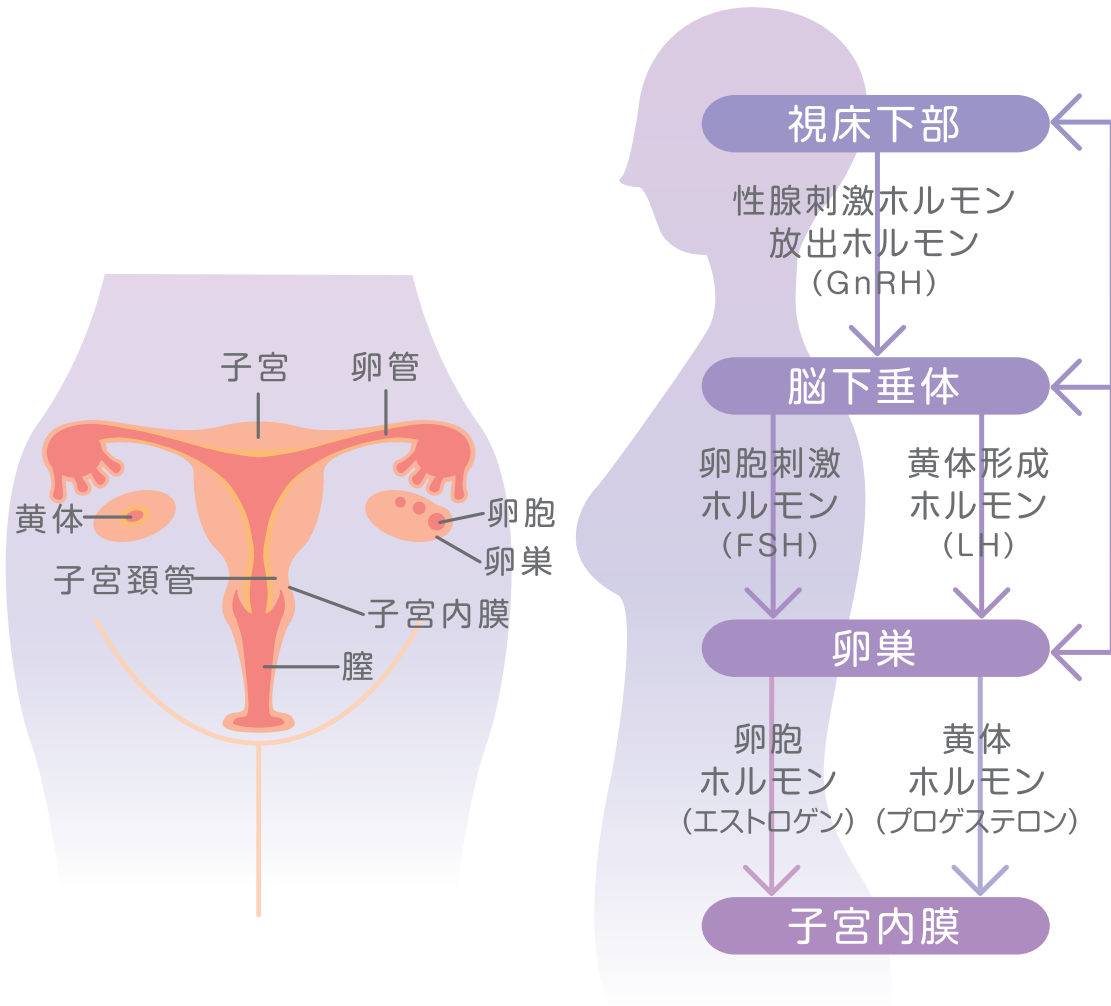
排卵した後の卵胞の抜け殻は黄体と呼ばれるものに変化し、この黄体からプロゲステロンが分泌されます。このホルモンは、子宮の内膜を分泌期に変えて妊娠に備えるようになります。

卵子と精子が受精して子宮の内膜にくっつく(着床)、妊娠が成立し、黄体からプロゲステロンがしばらく分泌されます。

一方で妊娠が成立しなかった場合、黄体は2週間でしぼんでいってしまいます。黄体がしぼんでいくとプロゲステロンが分泌されなくなるため、子宮の内膜がはがれ落ちてしまいます。このはがれ落ちたものが月経の血液になります。



正常な基礎体温の変化と無排卵の場合の基礎体温の変化



エストロゲン(卵胞ホルモン)の働き

1. 子宮の内膜を厚くさせる
子宮の筋肉を発達させる
2. 骨量を維持させる
3. 靭帯をゆるませる
4. 動脈硬化を予防する
5. コレステロール、中性脂肪を低下させる
6. おりものを増やす
7. 肌のうるおいを保つ

プロゲステロン(黄体ホルモン)の作用

1. 妊娠に備え子宮内膜を分泌期に変える
2. 体温を上昇させる
3. 水分をためる→むくみの原因となる
4. 乳房を発達させる
5. 腸の運動をおさえる
6. 眠気をもたらす