



検査項目の解説

妊活検査向け

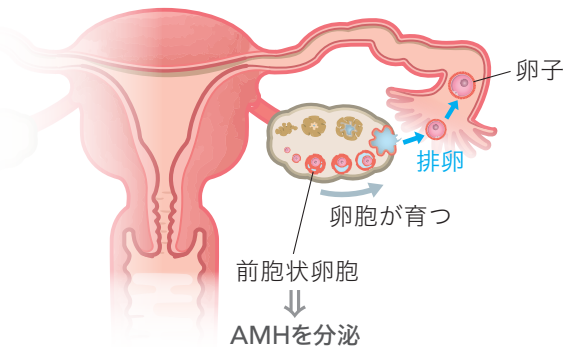
※本解説は、診断を目的とするものではありません。疾病に不安のある方は身近な医療機関または専門医療機関での診察、診断をお願いいたします。

① 抗ミュラー管ホルモン (AMH) とは

抗ミュラー管ホルモン (AMH) は、女性の卵巣にある卵子の元である卵胞 (前胞状卵胞; ぜんほうじょうらんぼう) から分泌されるホルモンです。

この前胞状卵胞は将来、排卵可能な成熟卵胞へと成長します。AMH は、卵巣予備能 (卵巣内に排卵可能な卵子がどれくらい残っているか) を示す重要な指標であり、不妊治療や妊活を考える際に非常に重要です。卵巣の予備能のことを、「**卵巣年齢**」ということもあります。これは、卵巣に残っている卵子の数が何歳相当のものであるかを表すものです。

■AMH値は卵胞の数に関係



② AMH検査によって分かること

ここからはAMH検査をするとどのようなことがわかるのかについてご紹介します。

❑卵巣予備能 (卵巣年齢) の評価

AMH値を測定することで、卵巣内の卵胞数の指標を知り、将来の妊娠可能性を予測することができます。AMHの値が低くなると、妊娠の可能性が低くなる可能性があります。

❑不妊治療計画の参考

不妊治療の際、AMH値を参考にして治療方法を決定することがあります。例えば、体外受精 (IVF: In Vitro Fertilization) や刺激法、薬物治療を検討する指標として用いられます。

❑多嚢胞性卵巣症候群

(PCOS: polycystic ovarian syndrome) の診断 一般的には、多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) の診断や治療の計画を立てる際に、AMH値が参考になります。月経不順などの症状がある場合、医療機関において精密検査の必要があるとされた時、検査項目の一つになる場合があります。

③ AMHの血中濃度とその意味

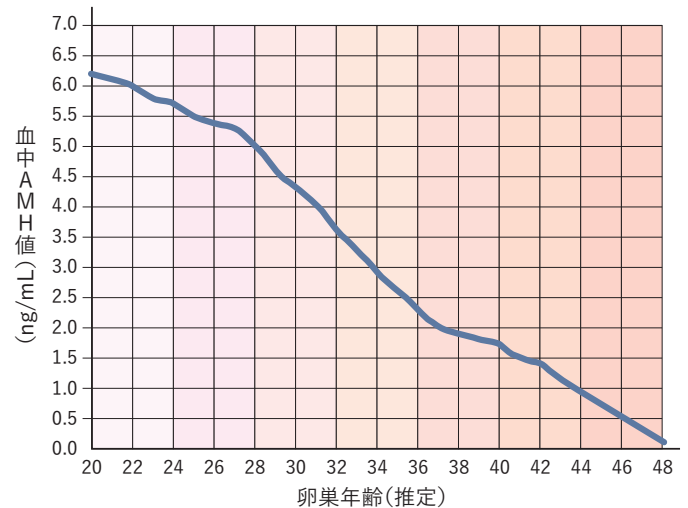
AMHの血中濃度は思春期以降に上昇し、25歳頃にピークを迎え、その後は年齢とともに徐々に減少します。このため、AMH値を測定することで、同年齢の女性と比較して残存卵子の数が多いか少ないかの目安とすることができます。

年齢が上がるにつれてAMH値は低下していきます。AMH値を定期的に測定することで、卵巣の状態をモニタリングし、適切な時期に妊活や不妊治療を開始するための指標とすることができます。

AMH値が低いと、卵巣内の卵胞数が減少していることを示し、妊娠の可能性が低くなる場合があります。AMH値が低いからといって妊娠できないわけではありませんが、適切な時期に妊活や不妊治療を開始するための指標とすることができます。

下記表とグラフから、検査結果数値を元に
▼ご自身の卵巣年齢 (推定) をお調べいただけます。▼

■AMH値と卵巣年齢 (推定) の関係



AMH値 (ng/mL)	卵巣年齢	AMH値 (ng/mL)	卵巣年齢	AMH値 (ng/mL)	卵巣年齢
6.2	20	4.3	30	1.7	40
6.1	21	4.0	31	1.5	41
6.0	22	3.6	32	1.3	42
5.8	23	3.3	33	1.1	43
5.7	24	2.9	34	0.9	44
5.5	25	2.6	35	0.7	45
5.4	26	2.3	36	0.5	46
5.3	27	2.0	37	0.3	47
5.0	28	1.9	38	0.1	48~
4.6	29	1.8	39		

※約20～49歳の女性約400名、各年代の中央値から算出しています。確定診断ではありませんので推定としてご参考にしていただけますようお願いいたします

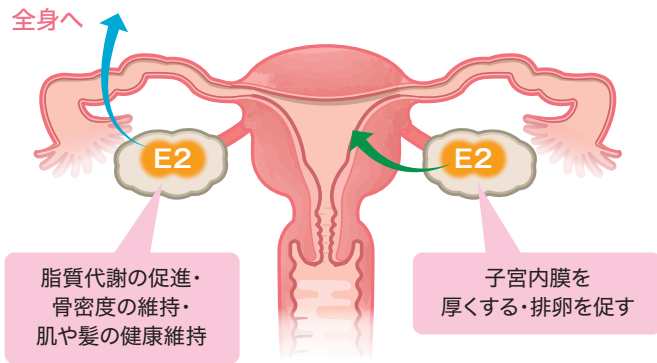
裏面につづきます。

4 エストラジオールとは

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。

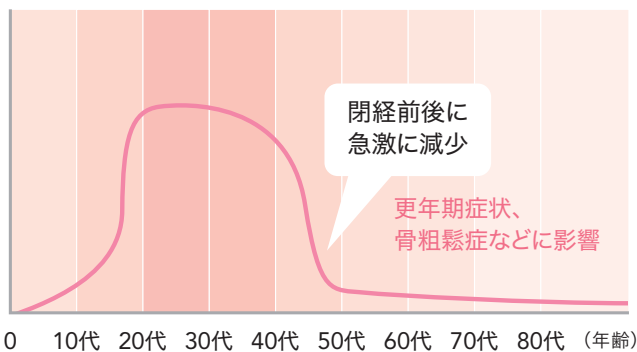
主に卵巣で分泌され、子宮や乳腺の発達、脂質代謝、骨代謝、糖代謝、精神面の安定など、身体の様々な機能に関与し、妊娠や月経周期にも重要な役割を果たします。例えば、子宮内膜を厚くし、排卵を促進することで妊娠をサポートします。また、肌や毛髪を健康を保ち、骨密度の維持にも関与します。

■エストラジオール(E2)の働き



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。

■エストラジオールの血中濃度は加齢とともに低下する



5 エストラジオールが低い場合

エストラジオールが低い場合、更年期症状、骨密度低下、動脈硬化、排卵障害、肌の張り低下などの症状が現れることがあります。

原因としては加齢や閉経が考えられることがあります。エストラジオールの減少は、精神面にも影響を及ぼし、うつや不安感を引き起こすことがあります。一方で、妊娠の可能性がない状態にもかかわらずエストラジオールが高すぎる状態が続くと、不正出血や子宮体がんのリスクが増加するとされています。

これらの状態は、早期に発見し対処することで、健康リスクを軽減することが可能です。定期的な検査を行うことで、妊娠のための適切な治療や対策につなげることができます。

6 卵胞刺激ホルモン(FSH)とは

妊活をはじめとした女性の健康管理において、ホルモンバランスの把握はとても大切です。特に、FSH(卵胞刺激ホルモン)は、女性の月経周期や更年期の健康状態を評価する上で欠かせない指標です。

FSH(卵胞刺激ホルモン)は脳下垂体から分泌され、卵巣の発育や機能に直接的な影響を与えるホルモンです。FSHの主な役割は、卵胞の成熟を促進し、エストロゲン(エストラジオール)の分泌を刺激することです。FSHのレベルは月経周期を通じて変動し、エストラジオールと同様にその変動は卵巣機能の健康状態を反映しています。

7 エストラジオール・FSHの関係

FSHとエストラジオール(E2)は、女性の生殖機能において密接に関連しています。

- FSHが高く、エストラジオールが低い場合
FSHが高く、エストラジオールが低い場合、卵巣機能の低下を示し、閉経が近づいている可能性があります。これは、卵巣がFSHの刺激に反応しなくなり、エストラジオールの分泌が減少するためです。
- FSHとエストラジオールが共に低い場合
FSHとエストラジオールが共に低い場合、下垂体機能不全や視床下部の問題が考えられます。これらの低値は、脳から卵巣への信号が適切に伝わっていないことを示唆しており、排卵障害や月経不順の原因となる可能性があります。低いFSH値とエストラジオール値は、ホルモン治療やライフスタイルの見直しを通じて管理することが求められます。もしこれらの数値が不安な場合、医師と相談し、更なる詳細な検査や適切な治療を検討することが重要です。追加のホルモン検査や画像診断を行い、診断がなされます。

8 各項目の数値別アドバイス・対策など

AMH

AMH値が低いと、卵巣内の卵胞数が減少していることを示し、妊娠の可能性が低くなる場合があります。AMH値が1.0ng/mL以下の場合、医師は体外受精(IVF)を早めに検討することを提案することが多いです。しかし、一般的にはAMH値が低いからといって絶対に妊娠できないわけではありません。低AMH値の女性でも、適切な不妊治療により妊娠に成功する例もあります。

エストラジオールとFSHが低めな場合の対策

(1)生活習慣の改善

- 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。
- 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。

(2)心理的サポート

- カウンセリングやサポートグループに参加することで、ホルモンの心理的な影響に対処することができます。

まずは、適切な妊娠時期・対策について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分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。