



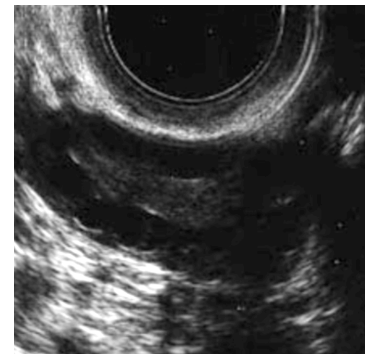
多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) について

● PCOS (polycystic ovary syndrome) とは

PCOSは、卵胞が発育しづらくなり、月経が起こらなかったり、周期が不順になったりする排卵障害です。病因は明らかではありませんが、胎児期の子宮内環境が影響すると考えられています。近年増加しており、生殖年齢女性の17~20%、排卵障害による不妊の80%を占めると報告されています。

● 以下の3つの徴候があるとPCOSと診断します。

- ① **月経周期の異常** (排卵障害による)
- ② **多嚢胞卵巣** (超音波検査で多数の小卵胞) または血中 **AMH高値** (20-29歳; 4.4、30-39歳; 3.1 ng/mL)
- ③ **アンドロゲン過剰症** (血中アンドロゲン高値や男性型多毛) または**LH高値** (7.1 mIU/mL, FSH比; 1.21)



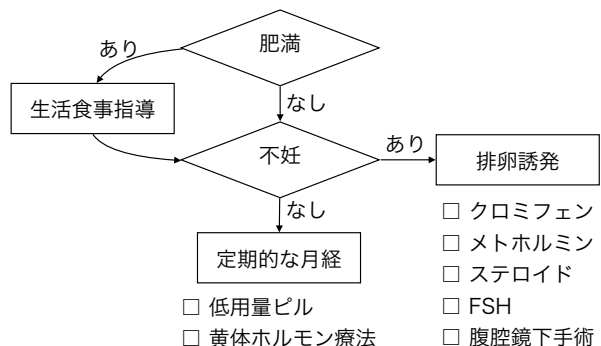
● 思春期 (初経後8年または18歳未満) では①と②の両方があれば「PCOS疑い」、①と②のいずれかがあれば「PCOSリスク」とします。

● PCOSの治療

持って生まれた体質的な疾患なので治癒することはありません。年齢とともに卵巣機能が低下すると月経周期は正常になります。

● 減量だけで排卵しやすくなります

- 肥満 (BMI \geq 28) の方は、6か月間で5~10%の減量を目標として食事・運動療法を行きましょう。
- 糖尿病や心血管疾患などの予防にも有効です。



● 定期的に健康診断を受けることを勧めます

PCOSでは**インスリン抵抗性** (膵臓から分泌され血糖を下げるインスリンが効きづらい状態) が起こりやすくなります。肥満もインスリン抵抗性を亢進させます。インスリン高値は排卵障害を悪化させ、将来的に糖尿病や心血管疾患など、さまざまな疾患のリスクが高まります。インスリン抵抗性は**糖負荷試験**で調べることができます。

	胎児~小児期	思春期~生殖年齢	閉経期
生殖	早発思春期 子宮形態異常(中隔~双角子宮)	月経周期異常、無排卵 男性化(多毛、痤瘡、男性型脱毛) 卵巣過剰刺激症候群(OHSS)、初期流産、妊娠糖尿病	遅発閉経
代謝	胎児発育異常	肥満(内臓脂肪増加)、メタボリック症候群 高インスリン血症、インスリン抵抗性、耐糖能障害、2型糖尿病 脂質異常症、非アルコール性脂肪肝、心血管疾患	
その他		子宮内膜癌、睡眠時無呼吸、不安障害、うつ病	

● **現時点で妊娠を希望していない場合は周期的ホルモン補充療法を行います**

- 無月経が続いて子宮内膜がエストロゲンの刺激を受け続けると、**子宮内膜癌**が発生しやすくなります。**低用量ピル**や**黄体ホルモン**で定期的な月経を少なくとも2~3か月に1回は起こさせるようにします(排卵は起こりません)。

● **妊娠を希望している場合は排卵誘発治療を行います**

排卵誘発の第一選択は**クロミフェン**か**アロマターゼ阻害薬**です。無効な場合は**インスリン増感薬**、**FSH**、**腹腔鏡下手術**を考慮します。多卵胞発育を防げない場合は、**卵巣刺激症候群**や**多胎妊娠**を回避するために**体外受精**を勧めることもあります。

- **クロミフェン (クロミッド®)**：月経5日目から5日間内服します。副作用(視野障害)や抗エストロゲン作用(頸管粘液減少、子宮内膜菲薄化)があれば中止します。
- **アロマターゼ阻害薬 (レトロゾール®)**：エストロゲンを作るアロマターゼを阻害する薬です。月経5日目から5日間内服します。PCOSではクロミフェンよりも排卵誘発効果が高く、抗エストロゲン作用も少ないため、妊娠率も高まります。
- **インスリン増感薬**：インスリン抵抗性を改善する**メトホルミン**(メトグルコ®など)を妊娠成立まで服用します。飲み始めは、下痢などの胃腸症状がみられることがあります。**ミオイノシトール**というサプリメントもインスリン抵抗性を改善します。卵の質が向上するという報告もあります。
- **FSH**：遺伝子組換え**FSH製剤**(ゴナールエフ®)を毎日自己注射します。卵巣刺激作用が強く、卵胞が5個以上発育したら多胎妊娠を回避するため治療を中止します。
- **腹腔鏡下多嚢胞性卵巣焼灼術**：クロミフェンが無効なPCOSのうち、すぐに自然に近い方法での妊娠を希望する場合、FSHで卵巣過剰刺激症候群を発症した場合などが適応です。腹腔鏡下手術で卵巣表面にある小卵胞を10~30個焼灼します。約70%で自然排卵が起こり、90%以上でクロミフェンやレトロゾールが有効になります。排卵誘発効果が持続する方もいますが、多くの場合は1~2年経つと元の状態に戻ってしまいます。