



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

# 女性の **さ** **カ** **ク**

## 卵子の年齢

最近、女性の卵巣年齢が注目されています。

### 年齢プラス1が実年齢

女性の卵子はお母さんのお腹にいる胎児の時につぐられます。つまり、卵子の実年齢はその人の年齢プラス1歳ということになります。

ただ、外見が人によって年齢より若く見えたり逆に老けて見えたりするのと同様、卵子や卵巣年齢も実年齢とズレることがあります。

### 原始卵胞の一生

卵巣の中には原始卵胞(卵子のもとになる細胞)

があり、その数は胎児の時からピークで約500万個超。それが出生時には約200万個に減少、その後は自然消滅する一方で、生理が始まるころには約30万個に。

さらに加齢に伴い卵胞はさらに減っていき、閉経の時点でゼロになります。女性が一生を通じ排出できる卵子(排卵)は多くて500個ほど。多くは成熟せずに消滅してしまうのです。

### 血液検査で測定

そんな卵胞のメカニズムに着目し、抗ミュラー管ホルモン(AMH)の数値から卵巣年齢を測

る血液検査が話題を呼んでいます。

AMHは発育途中の卵胞から分泌されるホルモンで、数値が高いと卵胞数が多く、卵巣年齢は実年齢より若い、逆に低いと卵胞数は少なく、卵巣年齢は高いということになります。

### 若さを保つには

最初に申し上げたように、卵巣の実年齢はその人の年齢プラス1歳ですが、普段の生活習慣や食生活などにより老化のスピードを遅くすることもできれば、逆に早めてしまうこともあります。

自分が望む時に妊娠す

るためには、生活習慣や食生活、そして自分の身体に常に気を配る習慣が大切です。

◇ 「結婚する、しない」あるいは「出産する、しない」の選択は個人的な問題ですが、仮に「いつかは出産を」と考えている女性には、ぜひ自身自身が望む時に妊娠して欲しいと願っています。

### 原始卵胞の変化

	卵胞数
胎生期	500万~700万
出生期	100万~200万
思春期	20万~30万
性成熟期	月経周期毎に10個程動いてそのうちの1つが成熟卵胞となる
閉経	少~0