

# 幸せに生きるために大切な 下垂体ホルモンの知識

奈良県立医科大学  
糖尿病・内分泌内科学

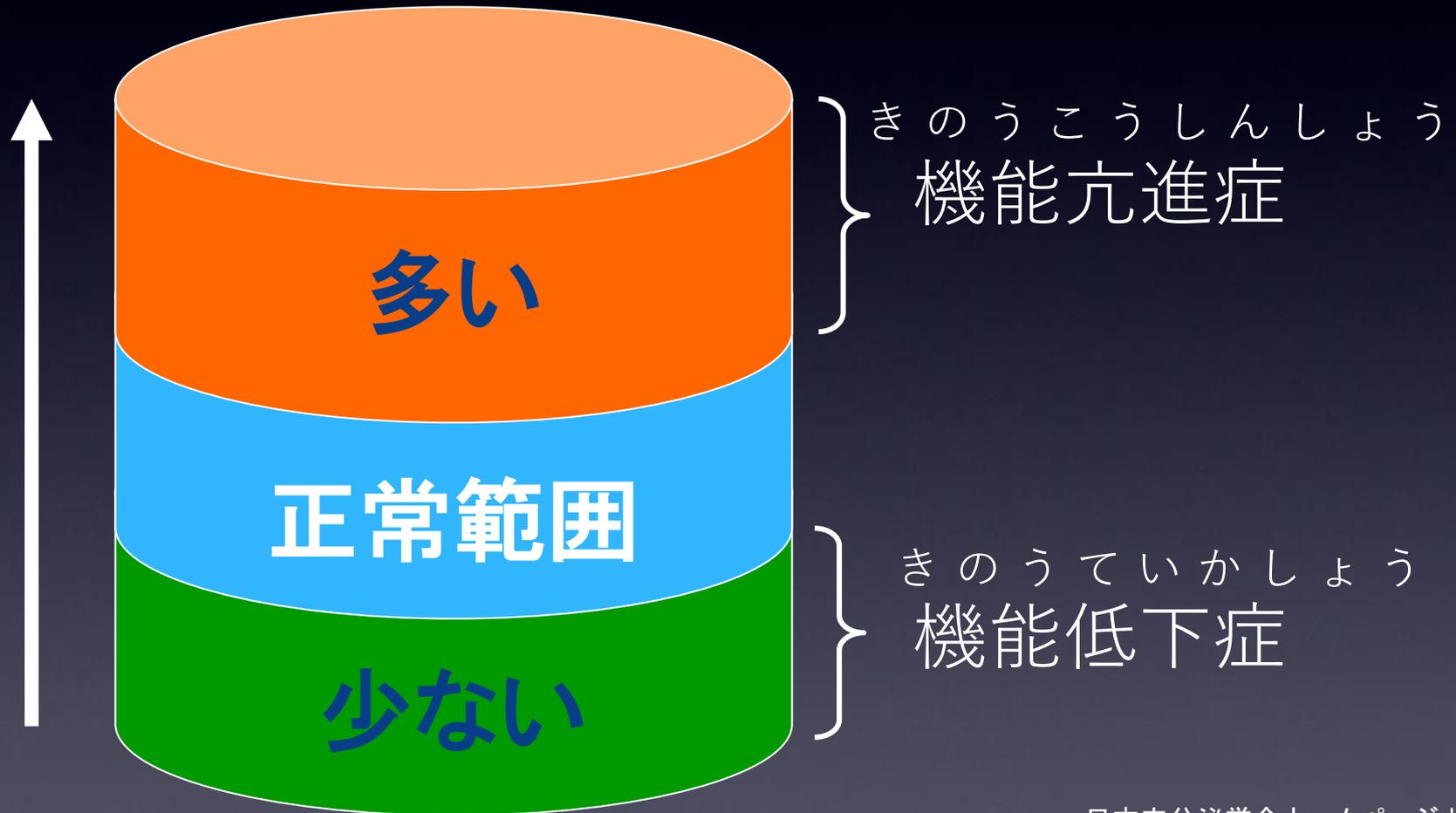
高橋 裕

# 今日のお話

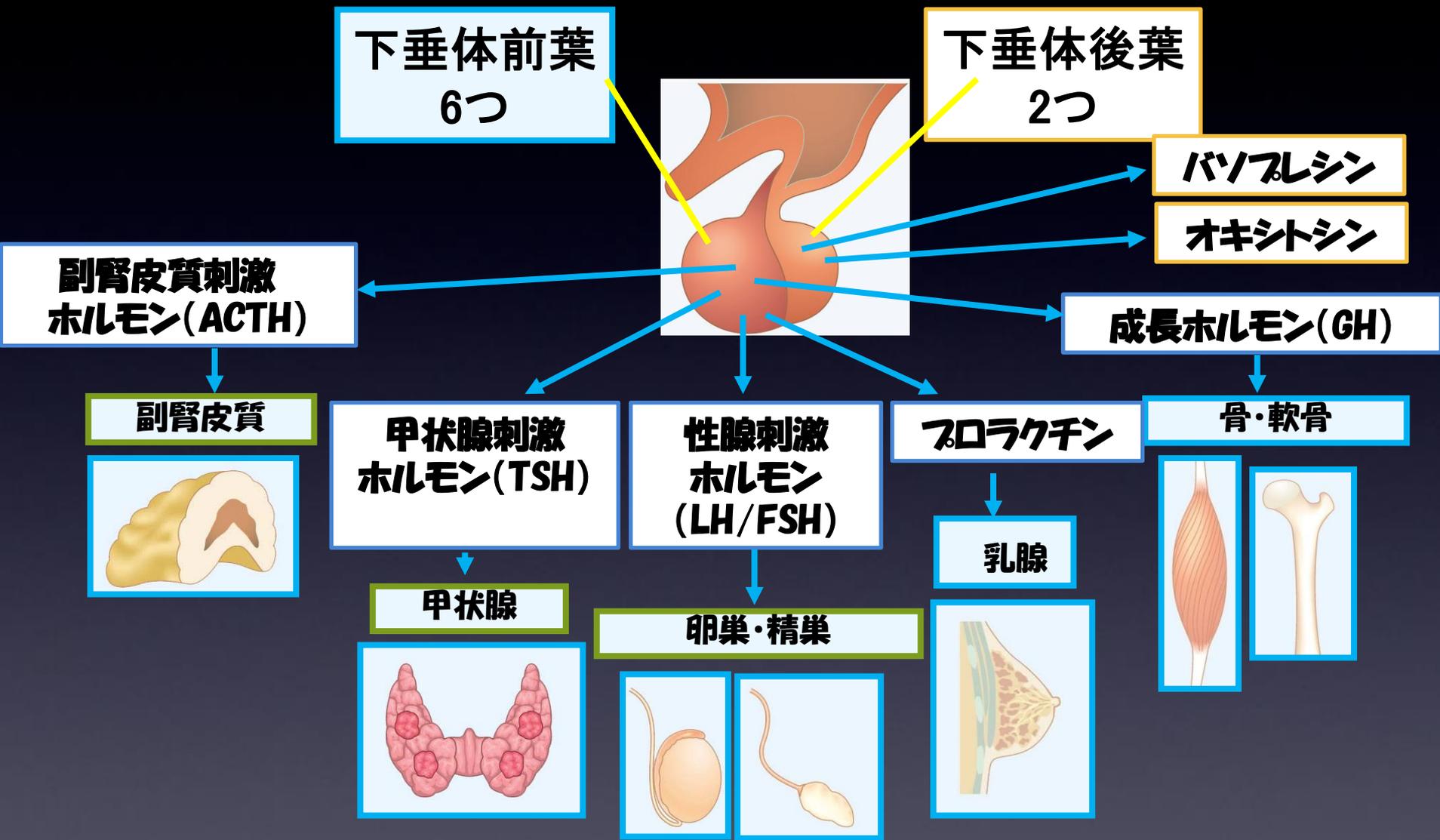
- ホルモンとは
- 下垂体ホルモンの大切な役割
- 下垂体の病気
- ホルモンと心
- 幸せに生きるために

# ホルモンは多すぎても 少なすぎても病気になる

ホルモン



# 下垂体から出るホルモン



# 生きる上で大切なことと下垂体ホルモン

成長する

成長ホルモン

元気である

甲状腺刺激  
ホルモン

成長ホルモン

ストレスに耐える

副腎皮質刺激  
ホルモン

人と関わる

オキシトシン

バソプレシン

子孫を残す

黄体形成  
ホルモン

卵胞刺激  
ホルモン

長生きする

成長ホルモン

# 下垂体機能低下症とは？

視床下部・下垂体の病気や手術および放射線治療の影響で、1つ以上の下垂体前葉ホルモンがうまく分泌されない病気

下垂体後葉ホルモン（バソプレシン）の分泌障害を合併する場合もある（中枢性尿崩症）

# 下垂体機能低下症を来す病気

- ・下垂体腺腫
- ・頭蓋咽頭腫
- ・胚細胞性腫瘍
- ・ラトケ嚢胞
- ・リンパ球性下垂体炎
- ・トルコ鞍空洞症
- ・鞍上部髄膜腫
- ・頭部外傷
- ・小児がん経験者
- ・免疫チェックポイント阻害薬関連下垂体炎

いずれも下垂体機能低下症をきたすことがあります  
が、全て指定難病に認定されるとは限りません  
担当医とよくご相談ください

# 下垂体腺腫の種類

- 非機能性腺腫（ホルモンを分泌しない腫瘍）
- 機能性腺腫（ホルモンを分泌する腫瘍）
  - GH 産生腺腫（先端巨大症）
  - PRL産生腺腫（プロラクチノーマ）
  - ACTH産生腺腫（クッシング病）
  - TSH産生腺腫

# 良いホルモンを分泌して健康、幸せになるために

良いホルモンであるオキシトシンなどをたくさん分泌し、消耗するコルチゾール、アドレナリンはできるだけ出さない

副腎皮質ホルモン（コर्टリル）を服用している方は必ず医師の指示に従ってください

- ものや人に当たる、怒りを表すだけで、アドレナリンが出て怒りは増幅される
- 6秒間でアドレナリン分泌は低下する

- 怒らないこと（怒りを感じたら深呼吸をして10秒数える）
- 自分も他人も責めず大切にすること
- 人との絆を大切に信頼できるパートナー、仲間を持つこと
- 思いやりの気持ちを持つこと
- スキンシップを大切にすること
- 生きることに對して肯定的であること
- ストレスから逃げず立ち向かうこと

# 元気で長生きするために

## 健康と幸福に寄与する因子

1. 肥満しない
2. 過食しない
3. 喫煙しない
4. 運動する
5. 怒りや憂鬱を避けて、明るい気持ちでいる
6. 他者への思いやりと利他的な行動

必要なお薬を正しく、しっかり飲む

幸福を感じている人はより長生き  
Happy people live longer

Cohen, Bernard L., Before It's Too Late, Plenum Publishing Corp., 1983  
Ed Diener et al Applied Psychology: Health and Well-Being 3, 1, 1, 2011

幸せのメカニズム 前野隆司

# まとめ

- ホルモンは健康かつ幸せに生きていく上で大切です
- 下垂体の病気は専門医に見てもらうことが重要です
- 担当の先生とよく相談しながら、お薬を正しく飲みましょう
- 幸せを感じ健康になるための考え方、習慣を身につけましょう