

女性の健康

～女性ホルモンを知ろう～

女性ホルモンは一生を通じて、女性の“こころ”と“からだ”に多くの影響を与えます。
今回は、女性ホルモンのバランスを保ってイキイキと元気に過ごす方法をご紹介します！

❀ 女性ホルモンとは？

主にエストロゲンとプロゲステロンの2種類。月経周期や妊娠に深く関わっています！

エストロゲン

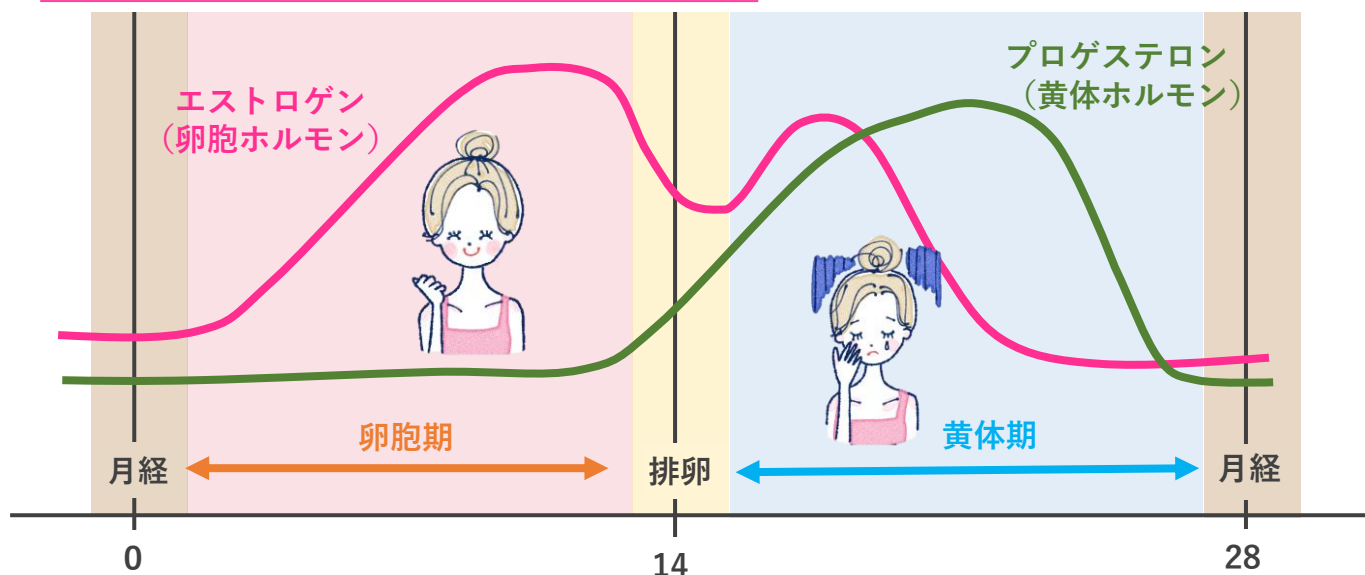
- ・生殖器官の発育・機能維持
- ・月経周期の調整
- ・心身の安定 など

プロゲステロン

- ・妊娠準備・維持
(子宮内膜の安定・乳腺の発達)
- ・基礎体温の上昇 など

❀ 女性ホルモン周期

女性ホルモンの周期は月経の周期からわかります！



月経～排卵

エストロゲンの分泌がUPし、体が妊娠に備えて準備を整える時期。体調も良く心も安定してお肌の調子もいいなど心身ともに元気な状態です。生理が始まってから大体14日くらいで排卵が起きます。

エストロゲンの作用で発育した卵胞の壁が破裂して卵子が飛び出す時期でこの排卵前4日間と排卵後1日が妊娠可能な時です。

排卵～次の月経

エストロゲンよりもプロゲステロンの方が多くなり、体が浮腫みやすかったり、頭痛や腹痛、イライラしたりと心身ともに不安定になりやすい時期。妊娠するとエストロゲンもプロゲステロンも両方とも分泌が続きます。妊娠しない場合は両方ともガクッと減って、増殖した子宮の壁が剥がれ落ちて血液と一緒に子宮の外に出されます。これが“月経”です。

❀ 女性特有の体調不良

現代女性は妊娠・出産の機会が減っているため、月経回数は昭和初期に比べて9～10倍に増加。そのため女性に特有の健康障害が増えています。

■月経前症候群（PMS）

月経前3～10日間に情緒不安定や抑うつなどの精神神経症状、自律神経症状腹痛や頭痛などの身体的症状が現れ、月経開始とともに軽快・消失する状態。

■月経困難症

月経の直前か開始とともに、腹部や腰部の痛み・吐き気・嘔吐・下痢・頭痛などの様々な症状が現れ、月経の終了前や終了とともに症状がなくなります。

■更年期障害

閉経前後約10年間が更年期。この時期、女性ホルモンの減少が主な原因で、ほてりや発汗などの血管運動症状、不安や抑うつなどの精神症状、関節痛や肩こりなどの身体症状、めまいや頭痛・動悸・息切れ・疲労感などが起きることがあります。これらの症状が日常生活に影響を与える状態を“更年期障害”と言います。



ホルモンバランスチェック

当てはまる数が多いほどホルモンバランスが乱れている可能性が高くなります↗↗

- ❖ 月経周期が乱れがちである(生理不順)
- ❖ 疲れが取れない、または疲れやすい
- ❖ 睡眠不足である、または熟睡できない
- ❖ 肌の調子が悪く、吹き出ものがひどい
- ❖ 些細なことでイライラしがちである
- ❖ 気分が落ち込み、元気が出ない
- ❖ ストレスが溜まりやすい
- ❖ 不規則な生活習慣である
- ❖ 食事内容が偏っている
- ❖ 冷え性である

ストレス管理

ストレスはホルモン分泌に影響します。
適切に発散し溜め込まないようにしましょう！

運動

適度な運動は血行促進やホルモン分泌のサポート睡眠改善、ストレス解消に効果的。無理のない範囲で取り入れましょう

バランスの取れた食事

一つの食材に偏らずさまざまな食材を適量摂取することが大切！

生活リズム

規則正しい生活と質の良い睡眠がホルモンバランスを整えます。

深い睡眠のためには、ブルーライトを避ける、入浴するなどの工夫を。日中は活動的に過ごすとう効果的！

ホルモンバランスを整えるポイント

