

女性ホルモンマネジメントのススメ★

～女性ホルモンを知って健やかな毎日を！～

社会での活躍も期待される女性。

幅広い年代で抱える体の不調の原因は、女性ホルモンバランスによるもの。

女性ホルモンを上手にマネジメントして、毎日を元気に過ごしましょう！

女性ホルモンとは？

女性が生涯のうちに分泌する女性ホルモンの量はティースプーン一杯ほどといわれています。卵巣から分泌される2つの女性ホルモンのバランスが心身に大きく影響しています。

エストロゲン(卵胞ホルモン)

- 子宮内膜を厚くする
- 肌や髪の潤い
- 気分を明るくする
- 骨を丈夫にする
- 自律神経の働きを調整する など

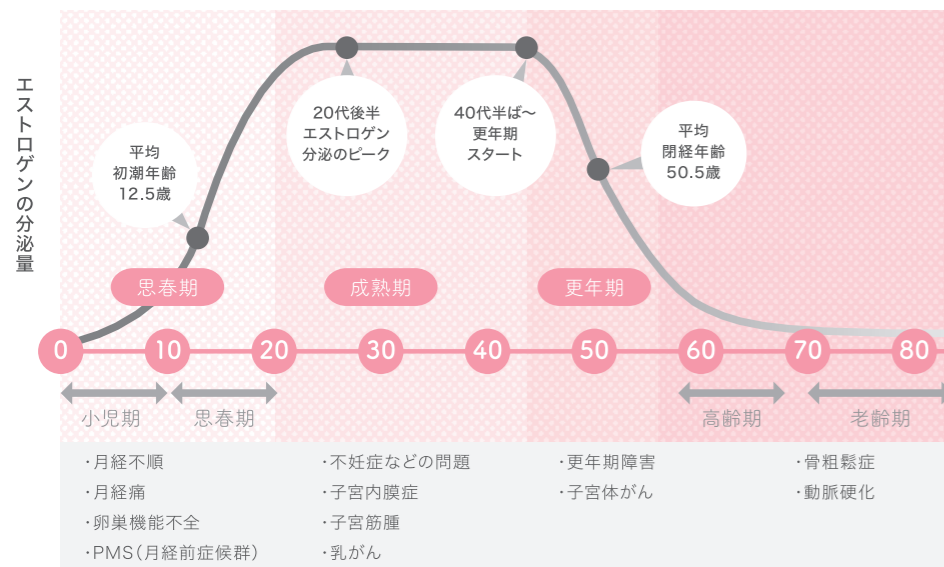
※エストロゲンが低下すると「更年期障害」の主原因となります。

プロゲステロン(黄体ホルモン)

- 子宮内膜を妊娠しやすい状態に維持する
- 基礎体温を上昇させる
- 雑菌の入りにくいようなおりものを分泌
- 体内の水分を保つ
- 食欲を亢進させる

※月経前の体調不良(PMS)の主原因となります。

女性の一生と女性ホルモンの影響



エストロゲンは思春期から分泌量を増やし、20代後半にピークを迎え、やがて40代半ばから下降します。このエストロゲンの変化とともに、年代ごとにさまざまな不調や病気のリスクが伴います。ホルモンバランスが不安定な思春期では月経困難症(月経痛)やPMS。成熟期には子宮内膜症や乳がん。ホルモン分泌のピークを越えれば更年期障害や老齢期には骨粗鬆症など。これら症状の多くは婦人科で改善することができます。いずれも我慢せず、受診しましょう。

思春期～成熟期

月経前症候群(PMS)

月経前3～10日の間に、イライラや眠気、落ち込みや頭痛などの心身にさまざまな症状が現れます。月経のある女性の約8割はPMSの何らかの症状を経験するといわれています。生活に差し支えるほど辛いこともあります。

月経困難症

月経中の下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、下痢、膨満感、憂鬱、イライラ、だるさ、食欲不振など、いわゆる月経痛のことです。子宮収縮が原因で起こるものと、子宮内膜症など何らかの疾患が原因となっている場合があります。

月経前不快気分障害(PMDD)

PMSの中でも精神的な不安がとて強く出る場合は、月経前不快気分障害として区別します。日常生活に支障をきたす、対人関係に影響がでる、不眠や過食になるなどのほか、場合によっては命に関わることもあります。

成熟期(妊娠出産)

不妊と妊娠

不妊症の原因の一つに、排卵障害があります。卵巣の働きが悪く、エストロゲンが作られないと、卵子が育ちません。またプロゲステロンが出ないと、内膜が育たず、着床障害による不妊になります。妊娠した際には、エストロゲンが通常の数倍増加するなど大きな変化があります。

産後鬱

産前・産後にはホルモンバランスの大きな変化があるため、マタニティ・ブルーと呼ばれる心の不調が現れることがあります。多くの場合では短期間で解消されます。しかし産後2週間経っても不安や焦燥感、疲労や罪悪感など心の調子がすぐれない場合には産後鬱の可能性がります。

更年期

更年期障害

閉経前後10年間に感じる不調を更年期障害と呼びます。エストロゲンやプロゲステロンを分泌する卵巣の機能が衰え、女性ホルモンが欠乏した状態になります。症状には、頭痛、腰痛、肩こり、ほてり、不安、イライラ、めまい、食欲不振、かゆみなどさまざまな症状があります。

おすすめしたい ホルモンマネジメント対策

初潮を迎えたら、婦人科のかかりつけ医を

思春期は卵巣機能が未熟なため、ホルモンバランスが乱れやすい時期です。婦人科かかりつけ医をもつことで、体調の変化や将来設計などを相談することができます。

基礎体温表を付ける

基礎体温や体調だけでなく感情も記録することで、目には見えづらい、「ホルモンによる身体の変化」を知ることができます。検温には専用の基礎体温計(婦人体温計)を使用します。

生活リズムを整える

「不摂生な生活」は、ホルモンバランスを乱す原因。決まった時間に起きて食事、適度な運動をする。寝る前のスマホは控え睡眠の質を上げるなど、ストレスを減らし日々の生活を規則正しいものにしましょう。もちろん禁煙につとめましょう。

低用量ピルの服用

低用量ピルを服用すると、女性ホルモンの変動を抑えPMS、月経痛、生理不順、月経過多、肌荒れ改善のほか、子宮内膜症の治療にも有効です。試験や旅行など、QOLを上げることも望めます。

ホルモン補充療法

更年期にはエストロゲンの分泌が急激に低下することで、身体の不調が起こります。そのため、必要最小限のホルモンを補充することで変化の幅を抑えることができます。

バランスの良い食事

食事は一日三食。肉・魚・大豆などのタンパク質、野菜、良質な油を欠かすことなく毎日摂りましょう。発酵食品や食物繊維などで腸内環境を整えることも大切です。

Column

家庭や学校、職場での理解があると

職場での女性の不調が生む労働損失は4,911億円。通院費や医薬品費を加えると、総額は6,828億円にも及びます(1)。周期によってパフォーマンスが低下することは、女性の意識の問題ではありません。女性ホルモンの影響による不調は個人差が大きく、場合によっては重たい症状が出て日常生活に支障をきたすこともあり、女性自身も悩んでいます。誰もが心地よく過ごすためにも、周囲からの理解やサポートなども期待されます。

学校

全学生に対して生理、妊娠、避妊、婦人科疾患への基礎学習。教職員や部活顧問の生徒に関するケア。ピルの服用に対する理解。

職場

社員の体調管理。生理休暇等の利用拡充。産業界への相談のしやすさ。パフォーマンスの低下と女性ホルモンの影響への理解。

家庭

パートナーの体調への理解。家事育児のサポート。話し合える雰囲気づくり。心身を休ませる機会をつくる。

(1) Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013;16(11):1255-1266より