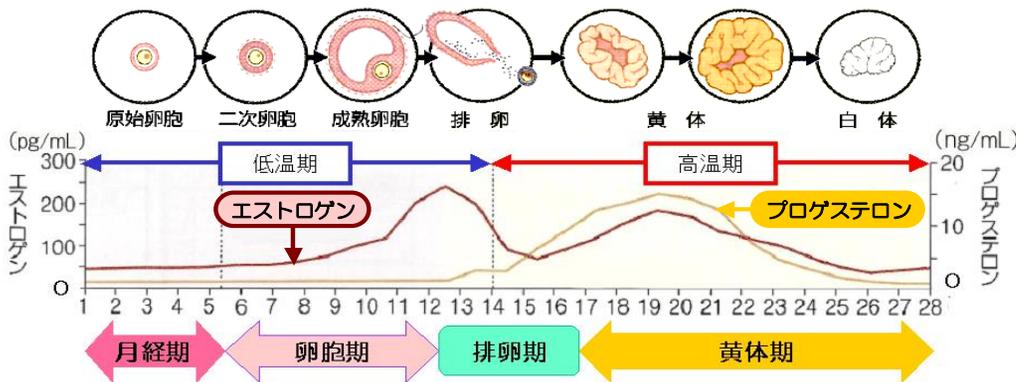


# 女性ホルモン

女性を支配している女性ホルモンは、一生でたったティースプーン1杯しかつくられないと言われています。しかし、この1杯が、気持ちを安定させ、病気から体を守り、妊娠を可能にしています。そんな女性ホルモンのすばらしい働きについてご紹介いたします。

## 女性ホルモンとは

女性が妊娠、出産のできる身体をつくるために、脳が指令を出し、卵巣でつくられるホルモン、特にエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の2つのホルモンの総称。



## 月経周期の変化における体と心の変化

- ・ 月経期：体がだるくて眠い時期。血行不良、肌荒れ、免疫力が低下する。
- ・ 卵胞期 前半：新陳代謝が良くなり、脂肪が燃焼されやすい時期。精神的にも安定する。
- ・ 卵胞期 後半：排卵が近づくにつれて女性らしさが増し、肌の調子が良くなる時期。精神的に前向きになる。
- ・ 黄体期：新陳代謝が悪くなり、便秘、むくみ、肌荒れ、精神的不安が生じる時期。妊娠に備え、糖分や水分を溜め込みやすい。

## 女性ホルモンの変化による体の症状

### ■ 月経前症候群 (PMS症状)

#### 【原因】

明確な原因はわかっていませんが考えられる要素が3つあります。

- ① エストロゲンとプロゲステロンの急激な変動
- ② エストロゲン減少による、セロトニン減少
- ③ ビタミン、ミネラル不足

#### 【症状】

- ・ いらいら、怒りっぽい、抑うつ状態。
- ・ 乳房痛や頭痛、むくみ など。
- ・ 月経開始とともに症状が減退または消失する。



### ■ 更年期障害

#### 【原因と症状】

- ・ 閉経前後の女性(女性ホルモン低下)
- ・ 月経異常、のぼせ、発汗、抑うつ感、いらいら、不眠などの不定愁訴。
- ・ 各種検査で異常がない。

#### 対処方法

- ① ホルモン療法
- ② 漢方薬 (桂枝茯苓丸、当帰芍薬散、加味逍遥散)
- ③ 生活改善：運動、食事、心のケア



#### \* ホルモン療法と漢方薬 \*

更年期障害の心身の40症状について、ホルモン療法と漢方薬の治療効果を検討して総合的な評価をまとめた研究で、漢方薬(加味逍遥散)には、ホルモン療法に匹敵する治療効果が報告されている。

参考：NHK きょうの健康 漢方薬事典

#### 対処方法

##### ① 生活改善：

食事：カルシウム、マグネシウム、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンE、γリノール酸含有食品  
水分・塩分摂取の制限

嗜好品：アルコール、カフェインの制限、禁煙

運動：有酸素運動

##### ② 低容量ピル：排卵を抑制する



ビタミンB<sub>6</sub>

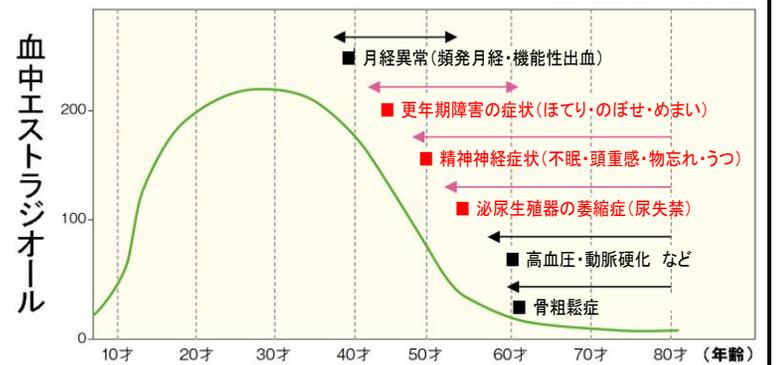


ミネラル・ビタミンE



カルシウム

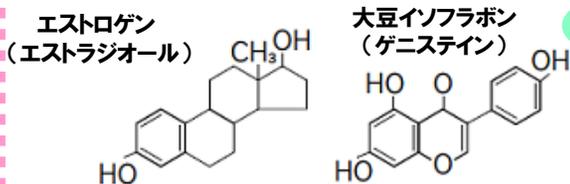
## 女性ホルモン低下に伴う症状



参考：日本産科婦人科学会誌 61巻12号、冢森幸男著「大豆イソフラボン」

## ホルモン元氣のために！

女性ホルモン(エストロゲン)と大豆イソフラボンの構造は似ているので、エストロゲンの働きを助けてくれる。



## 何とすばらしい大豆イソフラボン

生活習慣病の予防

コラーゲンを増やして美肌効果

骨を強くする



参考：日専同 アンチエイジング健康読本

相談できるくすりやさん

## フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1  
Tel 0883(79)2014