



女性とホルモンの付き合い方

女性とホルモンは切っても切り離せない仲と言っても過言ではないほど、女性の生活にホルモンは関係します。ホルモンと上手にお付き合いをしながら少しでも快適に過ごせるように今回はホルモンについての話をさせてください。

今さら聞けないけど、そもそもホルモンって何だっけ？

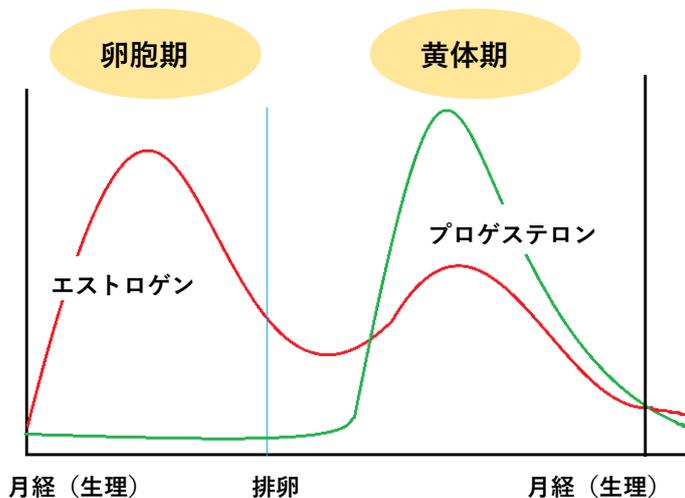
脳や体の器官から出される、身体の色々な働きを調整するとても重要な物質です。ほんのわずかな量で身体のすみずみに影響を与えます。女性ホルモンに限って言えば、一生のうちティースプーン1杯ほどしか分泌されません。



女性ホルモンと月経（生理）の関係

女性の生理周期はいくつものホルモンが関係して1つのサイクルになっており、とくに女性ホルモンであるエストロゲン・プロゲステロンが大きく関わっています。生理の終わり頃からエストロゲンの分泌が徐々に増え、排卵後にプロゲステロンの分泌が増えます。妊娠に至らない場合はエストロゲン・プロゲステロンの分泌がほとんどなくなり、生理が起こります。

女性ホルモンの増減



<エストロゲンの役割>

- ・卵胞ホルモン（卵子を排卵できる状態まで育てる）
- ・女性らしい身体づくり
- ・お肌や髪の毛のツヤを維持する
- ・自律神経の働きを安定させてくれる
- ・子宮内膜を厚くする



<プロゲステロンの役割>

- ・黄体ホルモン（妊娠しやすい身体を作る）
- ・水分や栄養を体内にため込みやすくする
- ・子宮内膜を妊娠しやすい状態に維持する
- ・体温を上げる
- ・食欲を増進させる



どうして生理前にイライラするの？

生理3日前～10日前から出現する気分の落ち込みやイライラなどの気分症状・胸の張りや頭痛、めまいなどの身体症状のことを月経前症候群（PMS）といいます。これは、女性ホルモンが急激に減少することや、ホルモンの増減で自律神経等が影響を受けることが原因の一つであると言われています。生理の開始とともに症状は改善しますが、生活習慣を見直すことで改善がみられることもあります。とはいえ毎月のことであるため、症状がとても辛い場合は婦人科に受診し、相談しましょう。漢方薬や低用量のピルを内服することで症状が改善することもあります。



●● 試してみたい生活習慣 ●●

生理前にはアルコール・塩分・カフェインの摂取を控える

規則正しい生活
(とくに生理前は
早めの就寝を)

適度な運動（ストレッチ・ウォーキング・ヨガなどの有酸素運動）

産前・産後のイライラもホルモンのせい？

妊娠初期には生理前と似たようなホルモンの分泌があり、妊娠末期にかけて生理中の約100倍の量となる上、出産後一気にホルモンの分泌がなくなるため、身体や精神に支障をきたしやすいのです。無理をしないことが一番ですが、産後は特に赤ちゃんのお世話があるのでそうも言ってられません。自分が思う以上に頑張りすぎている人が多いので、まずはご自身の体調を整えることを優先してください。産前・産後は「だっこだっこ」への相談が行え、産後は産後ケアなどの子育てに関するさまざまな支援が受けられます。一人で抱え込まず、ぜひご相談くださいね。



助産師 池田

産前・産後のホルモンについては、次号で詳しく掲載したいと思います。浮腫みの原因になったり、イライラさせられたり、女性ホルモンなんて無くなっちゃえばいいのにー！と思うこともあるかもしれませんが、女性ホルモンが分泌されないと妊娠・出産が難しくなるのです。そして40歳代後半～60歳代にかけて女性ホルモンの分泌が減少することで自律神経が不調となり、のぼせや冷え・イライラなどの更年期の症状が起きやすくなります。女性がキラキラ輝くために必要な女性ホルモンですが、悩まされることも本当に多いです。上手にイライラを発散させられない・病院に受診するか悩む人はぜひ一度ご相談くださいね。



☆☆お問い合わせ先☆☆
松浦市子育て・こども課
だっこだっこ
(子育て世代包括支援センター)
TEL:0956-72-1111 (内線:197)

