

女性の健康と新セルフケアの実践

女性の心とカラダは、女性ホルモンの影響を強く受けています。その働きや変動、関係する病気や不調への対処法を理解し、上手な付き合い方を知り正しいセルフケアを。

女性ホルモンの変動と女性特有の不調・疾患

女性ホルモンのエストロゲンと黄体ホルモン(プロゲステロン)は、およそ一ヶ月の月経周期、及び一生涯を通じて、その分泌レベルが上昇・低下し、心身に様々な影響を及ぼします。

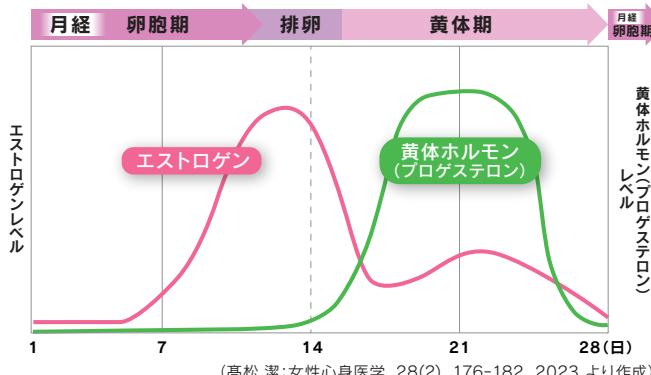
エストロゲン

女性の生殖器官の発育や、骨、皮膚、血管など全身の機能を保つ働きがあります。

黄体ホルモン(プロゲステロン)

妊娠の準備や維持に関わるホルモンで、子宮内膜を安定させる働きがあります。

〈月経周期内のホルモン変動〉



月経周期(月経の後の卵胞期、排卵、黄体期)のうち最も体調が良いのは、月経後の卵胞期です。排卵の時期に、排卵痛や排卵期出血が起こる場合もあります。また、黄体期には、むくみやイライラなどの月経前症候群(PMS)の症状が起こりやすくなる人もいます。

〈エストロゲンの変動と関連する健康問題〉

- 月経不順、月経痛
- 月経前症候群
- 性感染症、避妊、望まない妊娠
- ダイエットや摂食障害など

- 妊娠、出産、家族計画
- 婦人科の病気
- 女性特有のがん
- 月経前症候群、頭痛など

- 更年期障害
- 生活習慣病
- 女性特有のがんや他のがん
- うつなど

- 生活習慣病
- 骨粗鬆症
- 尿もれ
- がん
- アルツハイマーなど

女性ホルモン(エストロゲン)

平均12.2歳
月経開始

平均30.7歳
妊娠

平均50歳
閉経

小児期

思春期

性成熟期

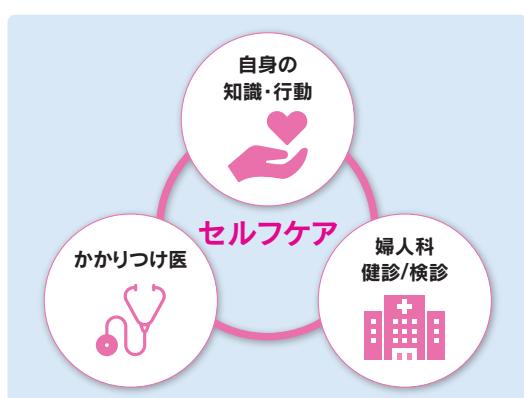
更年期

老年期

(厚労科研 荒田班:令和2年度報告書 より作成)

エストロゲンの分泌レベルはライフステージごとにも変動し、特に40代以降の更年期では、乱高下を繰り返しながら急激に低下します。エストロゲンの低下、その人の気質、家庭や仕事などの環境要因が重なって、さまざまな女性特有の疾患につながることがあります。

女性ホルモンとの上手な付き合い方を知り、正しい新・セルフケアを



column

ご存じですか？「女性の健康週間」

毎年3月1日から3月8日までの8日間は、厚生労働省が定める『女性の健康週間』です。

女性が生涯を通じて、健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるように、女性の健康に関する知識の向上や、女性の健康課題の改善などを目的としたさまざまなイベントや活動が国及び地方公共団体、関係団体などによって展開されます。



女性の健康と新セルフケアの実践

エストロゲン低下による諸症状と対策(治療とセルフケア)

治療

- ホルモン補充療法(HRT)
- 漢方
- カウンセリング

婦人科などで「ホルモン補充療法(HRT)」が行われることがあります。HRTは、エストロゲン低下による女性特有のさまざまな症状に効果があり、飲み薬、貼り薬、塗り薬など種類もさまざまです。また、漢方薬も広く使われています。



セルフケア

- 運動
- 休養、睡眠
- 食事
- サプリメント



女性ホルモンに関する知識の習得や、医療の専門家による正しい健康状態を把握した上で、バランスのよい食事や運動を含めて、生活習慣を見直しましょう。

column

エストロゲンに似た働きをする成分エクオール

エクオールとは、大豆イソフラボンが、腸内細菌によって形を変えて生まれる成分。エクオールは、エストロゲンと似た働きをすることから、注目されています。ただし、「エクオール」を作れる日本人女性は、約2人に1人といわれています。



■1日10mgのエクオール摂取で期待される効果

ホットフラッシュの減少 骨密度低下の抑制

手指関節の痛みの改善 肌シワ面積の広がり度合いの抑制 など

(麻生武志, ほか:日本女性医学会雑誌, 20(2), 313-322, 2012 より作成)

専門医に聞く 女性特有の不調・疾病の付き合い方とセルフケア

月経痛やPMS、更年期症状など、女性特有の不調と向き合ううえで大切なのが「セルフケア」です。セルフケアとは、心と身体の状態に目を向け、より良い健康状態を保つために自分で行うケアのことを指します。まずは体調の変化に気づき、自分に合った休息の取り方や生活リズムを整える工夫を続けることが第一歩です。そして、つらさが続く場合や不安があるときは、「こんなことでもいいのかな?」と思うことでも、どうぞ気軽に婦人科に相談してください。セルフケアと医療を上手に組み合わせることで、女性はより自分らしく、いきいきと日々を過ごすことができます。自分の身体を大切にしながら、前向きに健康と向き合っていきましょう。



佐藤 美香 先生
千葉大学医学部附属病院
産科・婦人科 助教

女性の健康応援サイト

女性の健康に関するさまざまなお役立ちWebサイトがあります。ヘルスリテラシー向上のヒントにしてみては。

- 女性の健康推進プロジェクト - (運営:大塚製薬)
https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/



- 「更年期」情報サイト 更年期ラボ - (運営:大塚製薬)
<https://ko-nenkilab.jp/>



- PMS(月経前症候群)ラボ - (運営:大塚製薬)
<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>



- 船橋市「女性の健康づくり」
<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/keikaku/004/p142707.html>



船橋市と大塚製薬株式会社ニュートラシユーティカルズ事業部は
協力して、地域の皆様の健康維持・増進に取り組んでいます



制作:大塚製薬株式会社 ニュートラシユーティカルズ事業部