

女性必見！ ホルモンバランスを 整えよう！

これって更年期？

女性のみなさん。最近、イライラしたり、暑くないのに大量に汗をかいたり、頭が痛い、疲れやすいなどということありませんか？ それってもしかしたらホルモンバランスが乱れることによって自律神経の調整が乱れているせいかもしれません。

女性の体は 40 代を過ぎたところから女性ホルモンの分泌が減少し、ホルモンバランスが崩れやすくなります。閉経を迎える前後 5 年を「更年期」といい、体の不調が現れやすくなりますが、ストレスや生活環境の変化により 30 代でも不調を訴える女性が増えてきています。

女性ホルモンの働き

女性ホルモンには「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）」があります。この 2 つのホルモンがバランスよく増減することで体内のサイクルを保っています。

エストロゲン

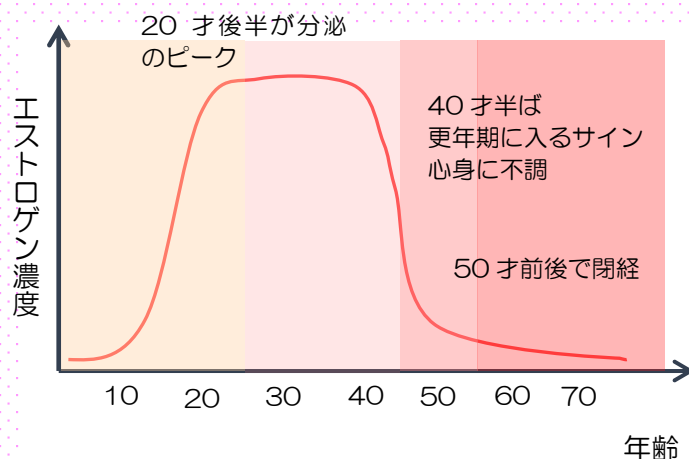
- 女性らしい体形をつくる
- 自律神経を活発にする
- 骨を丈夫にする
- 記憶力を高める
- シミ、シワを防ぐ など

プロゲステロン

- 妊娠の継続をサポート
- 体温を高める
- 体に栄養や水分を蓄積
- 肌や髪をつややかにする など

年齢とエストロゲンの変化

エストロゲンの分泌量が減ってくると…



ホットフラッシュ
(多汗、ほてり)

疲れやすい

肩こり

動悸

イライラ

不眠

気分の落ち込み

肌の乾燥、シミ、シワ



ホルモンバランスをうまく保つためには？

～生活習慣の見直しがポイント～

睡眠の質が大切

特に女性の睡眠はホルモンに大きく影響されます。

☆Point

決まった時間に入床し、決まった時間に起きて、朝日を浴びます。体内時計がリセットされることにより不眠を解消し、良質の睡眠が得られます。

×これは止めて

寝る前のスマホ、パソコン画面を見たり、コーヒーなどのカフェイン、アルコールの摂取は睡眠の質を下げます。寝る1時間前くらいからリラックスタイムをゆっくり過ごしましょう。

これも効果あり

○入浴で心身をリラックス

就寝1～2時間前に済ませるのがベスト。ぬるめのお湯に10～20分浸かることでリラックスできます。血行がよくなり、肌の新陳代謝もアップします。

○アロマで心と体の不調を和らげます

入浴時やマッサージに使います。
(イランイラン、ラベンダー、ゼラニウムなど)

○ウォーキングでアンチエイジング！

日常生活で姿勢を意識して続けることが大事。

食事は量より質！

規則正しく1日3回食事をとり、多くの食品をバランスよく摂りましょう！
よくかんでゆっくりと、ながら食いをしないように。また、炭水化物や甘いものは控えめに。

大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンと化学構造がよく似ているためエストロゲンと同じような働きをします。更年期症状の軽減や肌にハリや潤いを与えます。コレステロール値や血圧を改善する効果やカルシウムの代謝を助けることで骨粗鬆症の予防効果も期待できます！

大豆製品

豆腐、豆乳、納豆、高野豆腐、おから

身体を温めて冷えを予防

体が冷えると血流が悪くなり卵巣の機能も低下。免疫力が下がったり肌荒れや倦怠感、肩こりなど様々な不調が現れます。

体を温める食品

玉ねぎ、ネギ、鶏肉、エビ、イワシ、ショウガ、唐辛子、シナモン、にんにく、リンゴ

女性ホルモン力を高める食材

キャベツ、山芋、しいたけ、イカ、ウナギ、山椒、黒豆、ゴマ、クルミ、クコの実

更年期症状（障害）治療

ホルモンバランスの乱れによる不調は、自分でコントロールできないことがあります。
つらいときは我慢をせずに婦人科を受診しましょう。

○低用量ピル…更年期前のホルモンによる不調に効果を発揮します。

○ホルモン補充療法（HRT）…ピルよりはホルモン量は少なく、閉経後の不調に対して使われます。

○漢方…ピルやホルモン補充療法ほど短期間で効果は見られませんが、じっくりと体質を改善します。
(加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸)

医師と相談して、自分の状態に合った治療方法を選びましょう。快適な毎日を過ごせますように！

参考図書：女性ホルモンの力でキレイをつくる本 関口由紀（朝日新聞出版）



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局