

第1章 女性ホルモンの働き

1. 女性ホルモンとは？

人間の体内には100種類以上のホルモンが分泌され、性ホルモンは生殖機能や身体を健康に保つ役割を果たしています。女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2つがあり主に卵巣で作られます。女性ホルモンは月経周期に合わせて増減し、このバランスが乱れるとさまざまな身体の不調が起こります。

女性ホルモン

エストロゲン

- ・女性の身体を妊娠可能な状態にする
 - ・女性らしい身体を作る
 - ・基礎体温を下げる
 - ・自律神経を整える
- ・骨密度を高めて骨を丈夫にする
- ・コレステロール値を正常化させる
 - ・動脈硬化を抑制 など

プロゲステロン

- ・受精卵が着床しやすい状態に整える
 - ・妊娠をサポートする
 - ・乳腺を発達させる
 - ・食欲を増進させる
 - ・血糖値を正常にする
 - ・体脂肪を減少させる
- ・基礎体温を上昇させる など

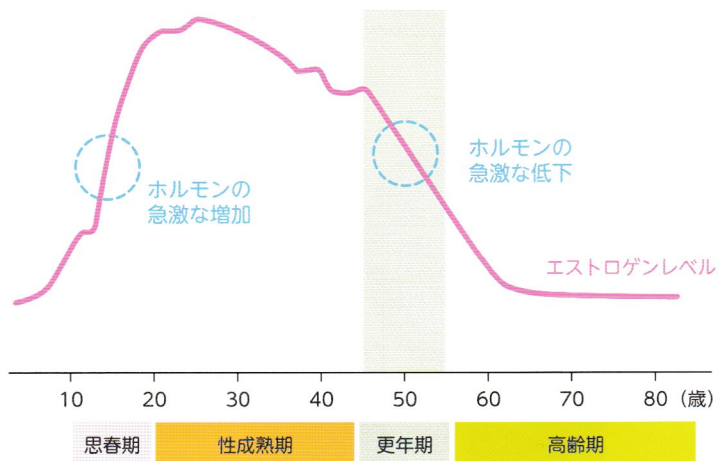
ホルモンバランスがくずれると…



生理痛
月経前症候群
肌荒れ、ニキビ
などの
身体の不調

2. 女性のライフステージと女性ホルモンの関係

女性は一生の間に4つのライフステージを経験します。エストロゲンの分泌量を見ると、初潮を迎える頃（思春期）から増え始めて、20～30歳代（性成熟期）でピークを迎えます。その後、40歳代から急激に減少して閉経を迎え（更年期）、その後（高齢期）は分泌が乏しい状態となります。更年期は閉経を迎える前後10年間のことをいいます。



出典：Menopause Manag 13(4): 12-17, 2004.

3. 女性ホルモン減少により起こる身体の異常

女性ホルモンは脳から卵巣に指令が送られて分泌されますが、更年期には卵巣の機能が衰えて女性ホルモンが出なくなるため脳がパニックを起こします。何度も脳から指令が出され