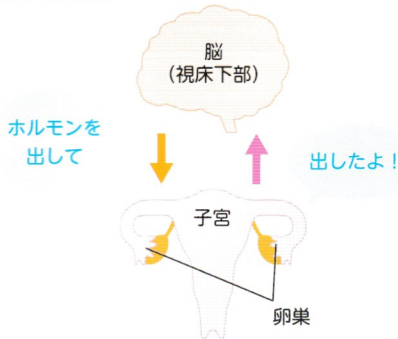


ることで自律神経が乱れて身体の不調が起こります（下図）。この更年期におけるさまざまな不調を更年期症状といいます。

更年期症状は、エストロゲンの減少だけでなく、ストレス（仕事や家庭環境など）や自身の性格なども複雑に関与するため個人差があります。

若いときは…



更年期になると…



また、右図のように全身のあらゆる箇所で身体の不調が起こるといわれ、これまで年齢のせいや使いすぎとして見過ごされてきた手指の変形、痛みや痺れなども更年期症状の一種ではないかといわれはじめています。

このように女性ホルモンは女性の一生に大きな影響を与えています。急激に減少する更年期から高齢期まで健康な日常を送るためにもきちんとしたケア、生活習慣の見直しが大切です。

女性ホルモンは
女性の健康における
“一生のお守り”

精神神経系

頭痛、めまい、耳鳴り
もの忘れ、憂うつ
判断力・集中力の低下
不眠、不安感など

血管運動神経系

のぼせ、ほてり
発汗、冷え
動悸、息切れ

消化器官系

食欲不振
吐き気、便秘

運動器官系

肩こり、腰痛
関節痛
手指の痛み・変形

泌尿器・生殖器系

月経異常、頻尿、残尿感
尿失禁、性器下垂感
外陰掻痒感、陰乾燥
萎縮性膣炎

皮膚・分泌系

皮膚や粘膜の乾燥
湿疹、発汗、ドライアイ
ドライマウス
(唾液分泌の異常)



女性ホルモンまめ知識

女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、閉経前には卵巣で作られますが、閉経後は主に脂肪で作られます。高齢期にみられる体脂肪の増加は、閉経により大幅に減少したエストロゲンを補うための代償作用ではないかといわれています。