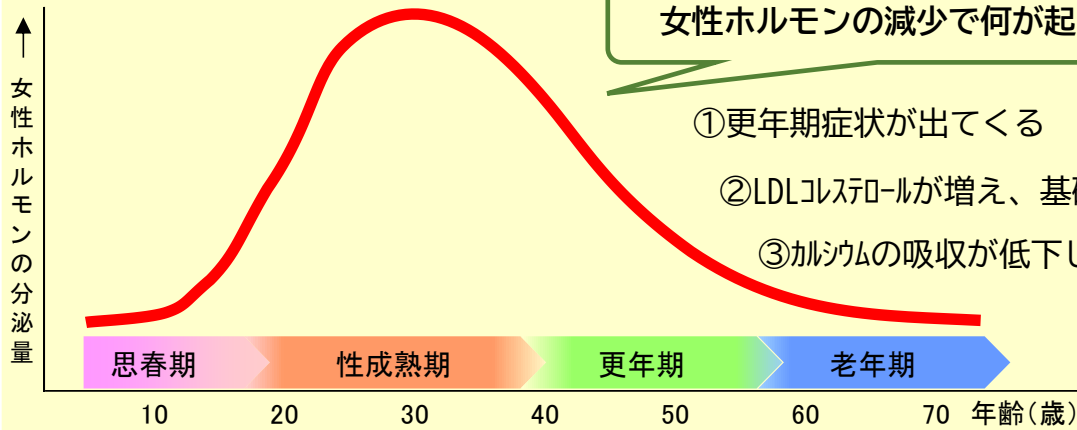


自分のカラダを
まず知ろう②

『女性ホルモンとライフステージ』

女性ホルモンは長い時間をかけて増減します。20代後半から30歳でピークを迎え、40代後半で激減します。ライフステージ別にホルモンの変化、それに伴うカラダの状態や引き起こされる症状を紹介します。いずれ訪れる次のステージにも目を向けてみてください。



女性ホルモンの減少で何が起こる～？

- ①更年期症状が出てくる
- ②LDLコレステロールが増え、基礎代謝が低下
- ③カルシウムの吸収が低下し、骨密度も減少

思春期

～カラダの基礎を作る一番大切な時期～
女性ホルモンが増え始め、卵巣機能が安定するまでの間は、月経不順、月経痛などがおきやすくなります。骨量が増えていくのは10～20代までですので栄養不足には気を付けましょう。

女性のカラダを作る準備期間！

性成熟期

～心身が最も成熟し安定した活動期～
女性特有の病気があらわれやすい時期なので、月経の違和感（出血量や痛み、回数が増減等）、月経時以外の下腹部痛や出血は、必ず医療機関（婦人科）でケアを受けましょう。

<注意したい疾患（病気）>

- 月経前症候群（PMS）
- 子宮内膜症・子宮腺筋症
- 子宮頸がん



かかりつけ医を持ちましょう！

更年期

～変化するカラダに向き合う時期～
女性ホルモンが急激に減少し頭痛やほてり等身体的不調と、イライラや疲労感といった精神的不調が現れます。また女性ホルモンの減少は生活習慣病のリスクを一気に高めるため、これまで以上に食事や運動に気を配りましょう。

<注意したい疾患（病気）>

○乳がん・子宮体がん

○更年期障害

主な症状

- ・ほてり
- ・のぼせ
- ・発汗
- ・動悸
- ・イライラ
- ・うつ



「更年期」症状が辛いときは
我慢せず、婦人科や女性外来へ！

老年期

～穏やかな実りの時期～
女性ホルモンの分泌が終わり、心身ともに安定します。一方でカラダを守ってくれていた女性ホルモンがなくなったことで、病気が現れやすい一面もあります。

<注意したい疾患（病気）>

- 骨粗しょう症・関節疾患・認知症
- 心臓病・脳卒中・がん
- 生活習慣病（高血圧、脂質異常症 など）

定期的に健康状態をチェック！