

女性ホルモンと更年期

ホルモン

女性ホルモンの作用

エストロゲン〈卵胞（らんぼう）ホルモン〉
→「妊娠の準備」「女性らしいからだ作り」

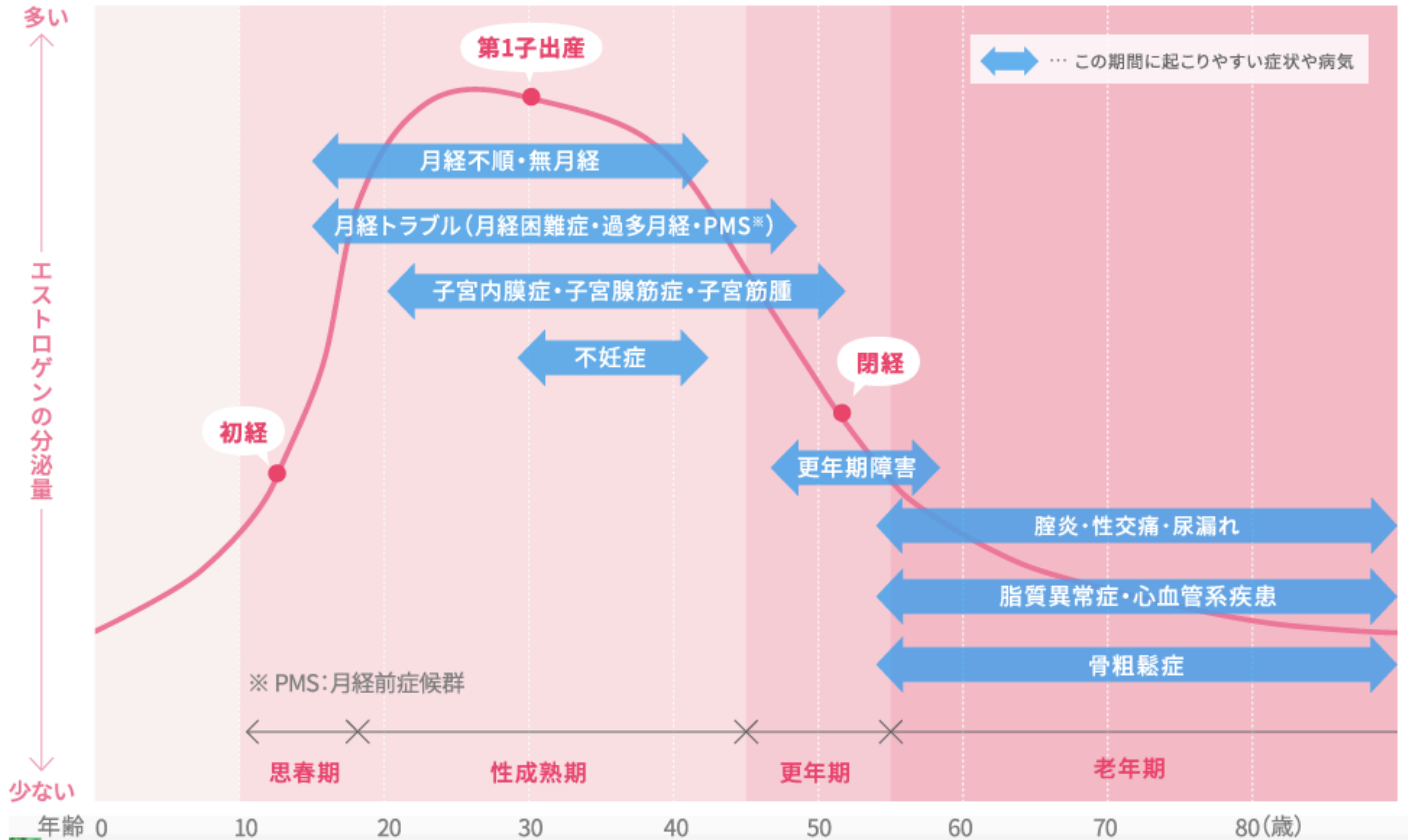
- 子宮内膜を厚くする
- 乳房の刺激を引き起こす
- 体脂肪を増やす
- 体液貯留
- 頭痛
- 甲状腺ホルモンを妨害する
- 血液凝固を増加させます
- 性欲減退
- 骨量減少を遅らせる

プロゲステロン〈黄体（おうたい）ホルモン〉
→「妊娠の維持」

- 子宮内膜を維持します
- 乳腺線維嚢胞から保護します
- 脂肪をエネルギーに使用するのに役立ちます
- 天然利尿薬
- 天然の抗うつ剤
- 甲状腺ホルモン作用を促進します
- 血液凝固を正常化します
- 性欲を回復します
- 新しい骨の成長を促進します

年齢による 変化

女性のライフステージの一例とエストロゲン分泌量の変化



エストロゲン欠乏症の兆候

- ほてり
- 寝汗
- 膣の乾燥
- 気分のむら
- 精神的な曖昧さ
- 頭痛、片頭痛
- 膣および/または膀胱感染症
- 失禁
- 膣壁の菲薄化
- 性的反応の低下

エストロゲン過剰の兆候

- 両側からの脈打つような頭痛
- 再発性膣カンジタ症
- 乳房の腫れと圧痛
- うつ病
- 吐き気、嘔吐
- 膨満感
- 足のけいれん
- 黄色がかった肌
- 過度の膣からの出血

プロゲステロン欠乏症の兆候

- 月経前片頭痛
- PMSのような症状
- 不安と緊張
- 十分に息を吸うことができない

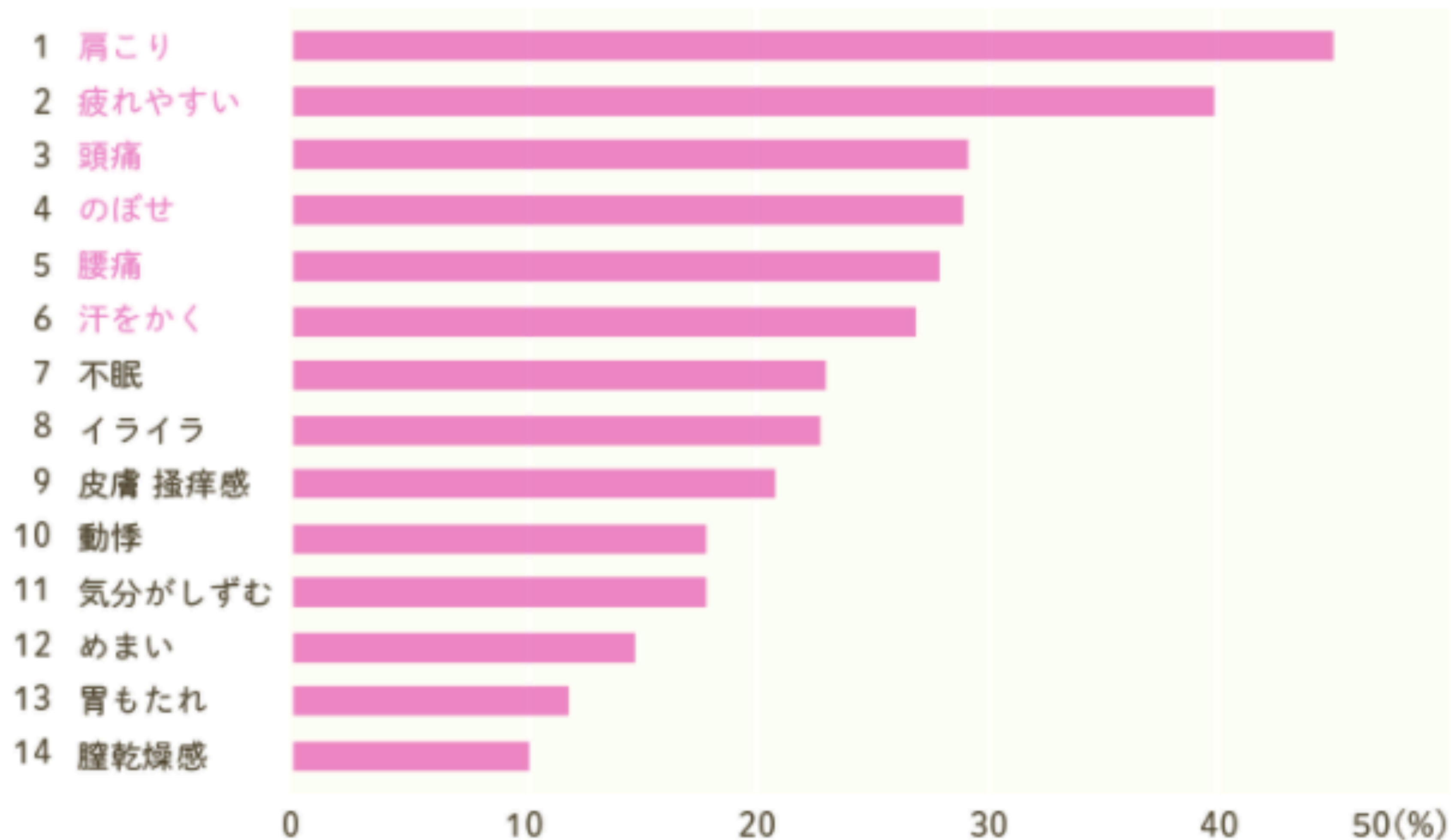
エストロゲン優勢の症状 (不十分なプロゲステロン)

- 性欲減退
- 生理不順または過度の膣からの出血
- 膨満感/水分貯留
- 乳房の腫れと圧痛
- 気分のむら：ほとんどの場合、過敏性とうつ病
- 特に腹部と腰の周りの体重増加
- 冷たい手と足
- 頭痛、特に月経前

閉 経

更年期症状

日本女性の更年期症状発現の割合



廣井正彦ら、日本産婦人科雑誌 49:433-439,1997

更年期の過ごし方

ホルモンフード

エストロゲン

大豆由来食品

(豆腐、納豆、味噌、おから、油揚げなど)

レッドクローバー

テストステロン

山芋

ネギ類 (玉ねぎ・ネギ・ニラ・ニンニクなど)

にんじん (パセリ、三つ葉など)

アボカド (アーモンド・抹茶など)



あなたのホルモンに
影響を与える
最大の要因の一つは
食事の **GL値** です。

食事のGI (glycemic index) とは→ 食後血糖値の上昇を示す指標です。

食事全体で摂取される炭水化物の質を表す指標です。血糖値を短時間で高い値に上昇させる食品が多くを占める食事をしているかどうかを示します。血糖を上げやすい炭水化物を含む食品には、白米、食パン、もち、じゃがいも等があります。極端な例でご説明しますと、非常に食の細い人であっても、白いご飯だけを食べているような場合には、食事のGIは高くなります。

食事のGL (glycemic load) とは→ 炭水化物の質と量とを同時に示す指標

血糖を緩やかに上昇させる食品が多くを占める食事内容であっても、摂取量が多ければ、食事のGLは高くなります。逆に、血糖を急激に上昇させる食品の摂取が多くを占める食生活の人であっても、摂取量が少ないと食事のGLは低くなります。

ホルモンバランスを取るために、あなたがすぐにできること



- オメガ3系の脂肪や食物繊維は、
女性のテストステロンを減らすのに役立ちます。
- 砂糖を減らすとインスリンも減らせます
- 運動はインスリン機能の改善にも役立ちます。
- リラックスすることによってストレスを軽減
しましょう。

ディスカッションメモ

- 更年期症状は人それぞれ。食生活やライフスタイル、運動量や楽しみ、人との関わり方でも違ってくる
- 「生理が終わったら女じゃなくなる」と考えるのか、「生理がなくなって楽になる」と考えるかでも違う。
- 更年期を楽しく過ごすために、今から自分の趣味や楽しみを見つけておく
- 膣マッサージを取り入れる