

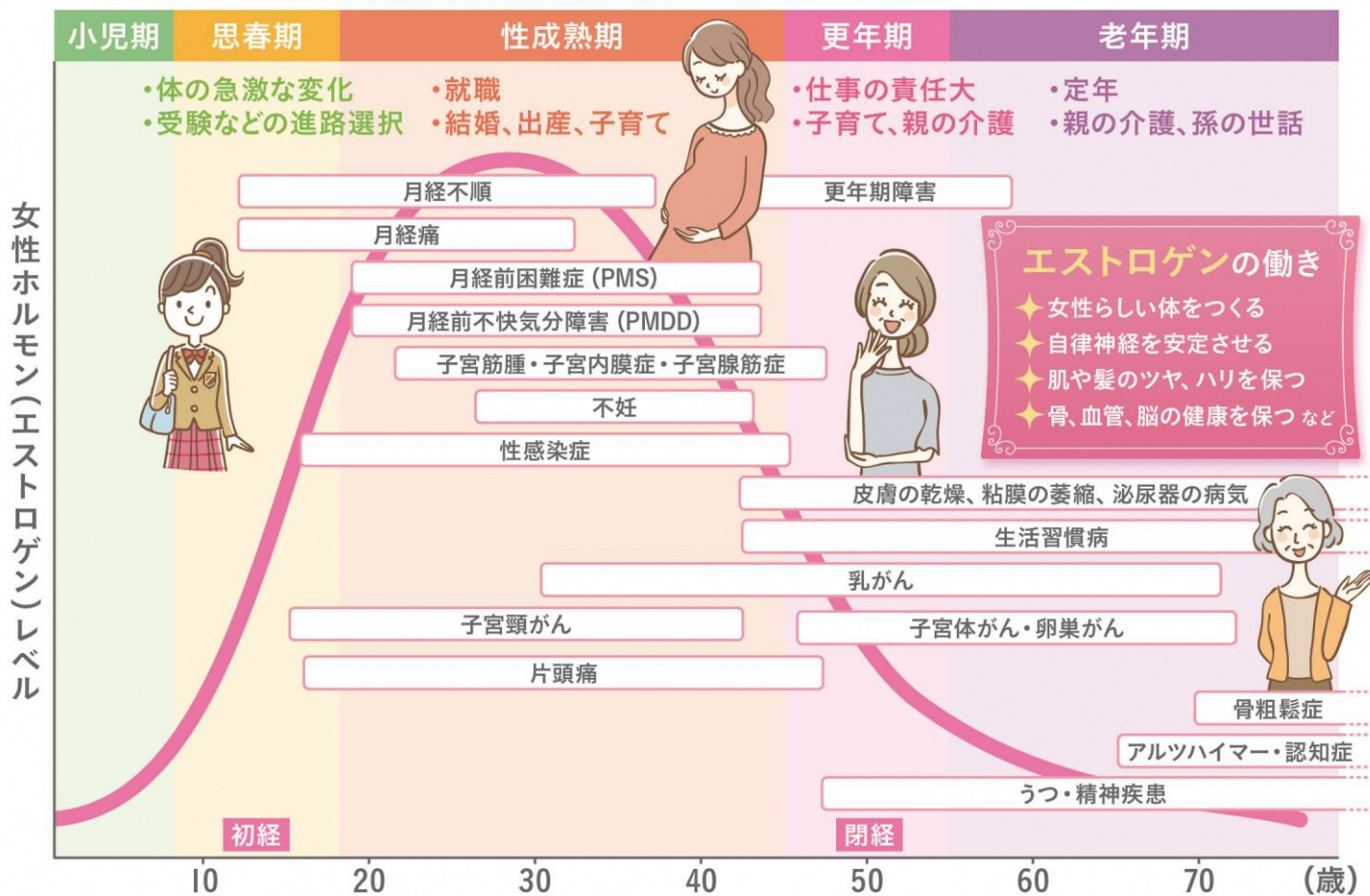
女性ホルモンは健康と美を支える大事なパートナー

女性の健康と女性ホルモン

監修：東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 平池 修 先生

女性のライフステージと健康課題

女性の心とカラダは、一生を通じて女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けています。



女性のための『新・セルフケア』とは？

自身の知識・行動 (一般的なセルフケア)

- 規則正しい生活
- 適度な運動
- バランスのとれた食生活
- 睡眠
- サプリメント利用など

医療専門家の サポート

- 婦人科のかかりつけ医
- 婦人科検診/健診

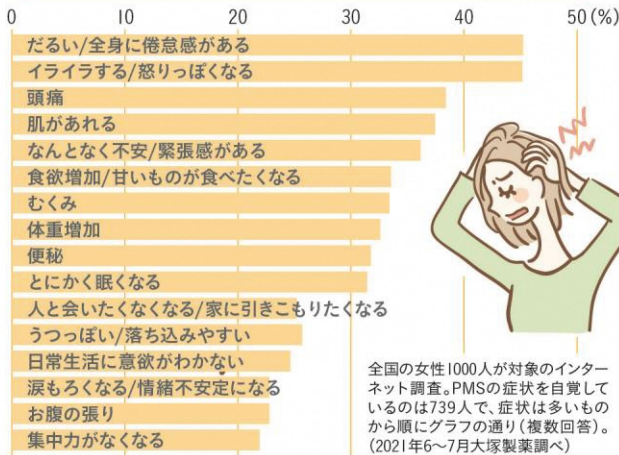
正しい知識と行動が、不調への対処や将来の備えにつながります

その不調、がまんしないで！ 緩和できる可能性があります。

月経前、不快な症状はありますか？

月経の3～10日間前に始まり、月経が始まるとだんだん収まる不調を、**PMS(月経前症候群)**と呼びます。

PMS、どんな症状ある？



その不調、エストロゲンの低下が原因かも？

40代以降にエストロゲンが急激に減少し、さまざまな不調が起こりやすくなります。これが**更年期症状**です。

こんな変化を感じていませんか？

- 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- 手指の関節が痛む、こわばりがある(朝など)
- 寝汗をかく、夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- 目が乾きやすい、目の周りがぼてる
- 化粧のりが悪い、髪の毛のハリが気になる
- 何だかイライラする
- 時々、不安を感じたり、気分が落ち込む
- 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- 肩こりがひどい



参考:日本女性医学学会HP
http://jimwh.jp/n-yokuaru.html

PMSや更年期症状は緩和できる可能性が大いにあります。まずは、気軽に相談できる「**かかりつけ医**」を持ちましょう。また、自分でできるセルフケアとしては、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠など、**生活習慣の見直し**も大切です。また、近年、エストロゲンに似た働きをもつ「**エクオール**」という大豆由来のサプリメント成分が注目されています。セルフケアとして取り入れてみるのも一つの方法です。



婦人科の「かかりつけ医」を持とう ～先生からのメッセージ～



東京大学医学部附属病院
女性診療科・産科
准教授 **平池 修** 先生



女性はライフステージの時期に応じて特有の病気にかかることがあり、骨粗鬆症などの男女共通の病気でも、そのなりやすさにも性差があることが明らかになってきました。今あなたがもつ心身の不調は、**治療で治る可能性があるかも知れません**。しっかりしたソースから情報を入手して、病院受診をためらわないでください。

すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成した情報サイト

女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
HealthCareLab



「PMS」(月経前症候群)「更年期」についてもっと知りたい！

月経前の心や身体の不調「月経前症候群」に関する大塚製薬の情報サイトです。



女性ホルモンや更年期に関する大塚製薬のお役立ち情報サイトです。



文京区と大塚製薬は連携協定を締結し、区民の皆様の健康増進を推進しています。

