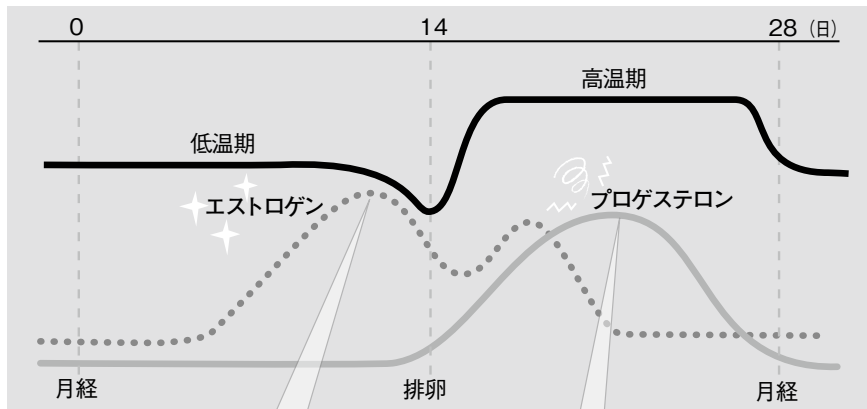


女性ホルモン分泌の周期変動（月経周期が28日の人の例）

女性の体は、排卵前にエストロゲンが増え、
月経前になると、プロゲステロンが多く分泌されます。
その変化に体がうまく対応できず、不調が現れると考えられます。



♥女性らしさを保つホルモン♥

【エストロゲン】

分泌量が増えると、気分が晴れやかになり、肌につや、髪にははりが生まれ、代謝が高まる女性が多いです。心も体も安定しやすい時期。



♥妊娠をサポートするホルモン♥

【プロゲステロン】

分泌量が増えるこの時期、人によっては腹痛、腰痛、頭痛があったり、むくみ、吹き出物が出ます。精神的に不安定になってイライラしてしまう人も……。



Women's
Health Note

女性ホルモンのリズムを知ろう

生理の前、不調になることが多いのはなぜ？

暮らしの中でできるひと工夫 女性ホルモンの バランスを整えよう！

・半身浴でリラックス

ぬるめのお湯にじっくりつかすることで、血行がよくなり、リラックス効果も期待できます。

・規則正しい生活を心がけよう

生活リズムの乱れが、ホルモンバランスの乱れにつながります。



・納豆や味噌汁 などを食べよう

大豆イソフラボンが女性ホルモンに似た働きをします。



・ときめきも大切に！

友人との会話でストレス解消！
また異性に対するとときめきが、ホルモンの分泌を促すことも。



※つらい症状がなかなか改善されないときは、
婦人科に相談しましょう。

心身の不調は月経前に起きやすく、その原因に女性ホルモンが影響していると考えられています。女性の体は月経周期に合わせて、卵巣から「エストロゲン」と「プロ

ゲステロン」を分泌する。女性なら一度はそんな不調を経験したことがあるのでは。実はそれ、ホルモンのしわざかもしれません。

まずは、バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠をとることが大切。そのうえでホルモンバランスを保つ工夫を取り入れましょう。

「なんとなく体がだるい。わけもなくイライラする……。女性なら一度はそんな不調を経験したことがあるのでは。実はそれ、ホルモンのしわざかもしれません。」

「ゲステロン」という二種類のホルモンを分泌。女性らしさと健康を保っています。

もし、つらい症状が長引いたり、だんだんひどくなるようなら、ホルモンバランスが崩れているかもしれせん。無理なダイエットや過度なストレスなどはホルモンバランスを崩し、健康だけでなく肌や髪など美容面にもダメージを与えます。