

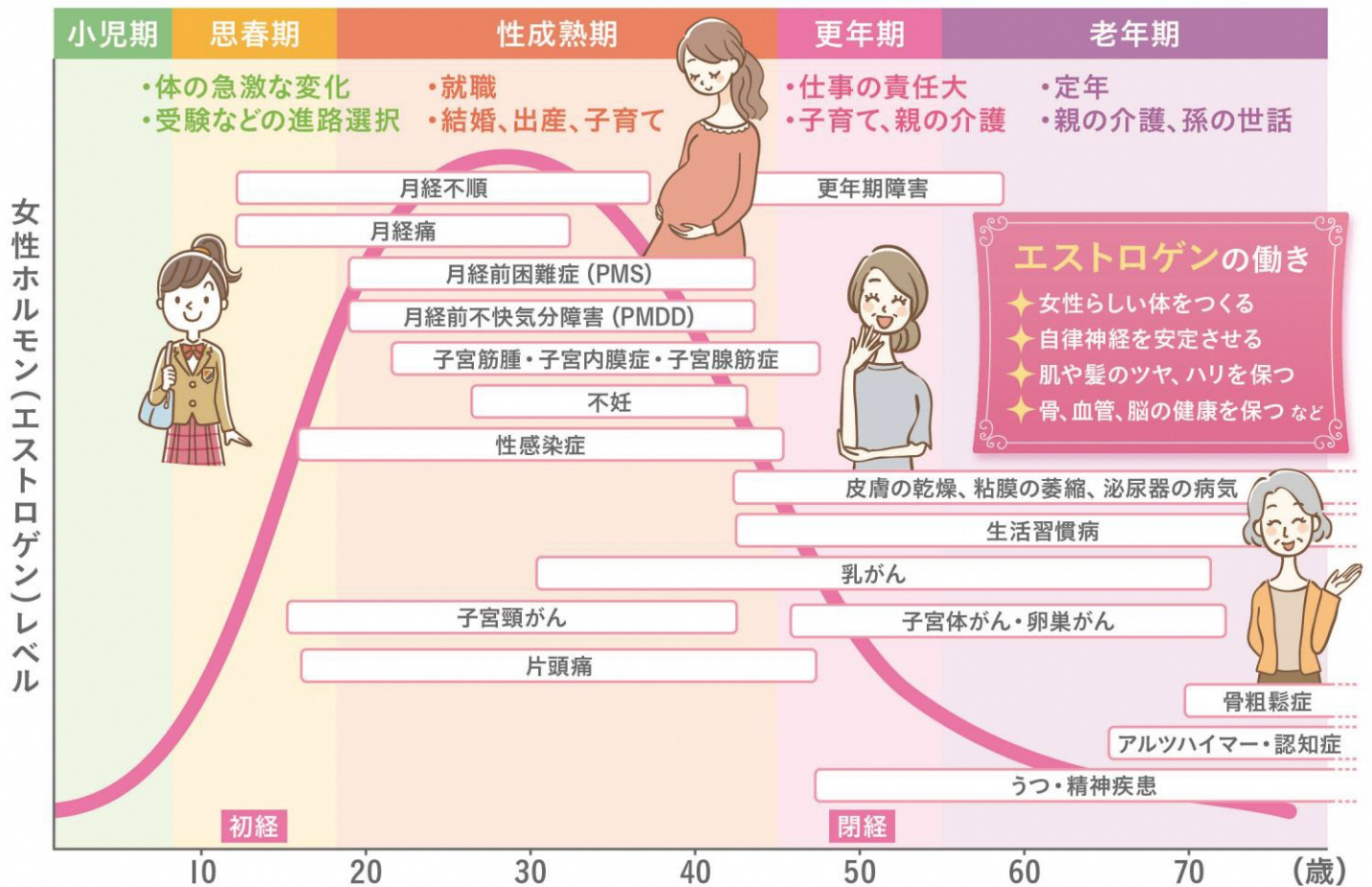
女性ホルモンは健康と美を支える大事なパートナー

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

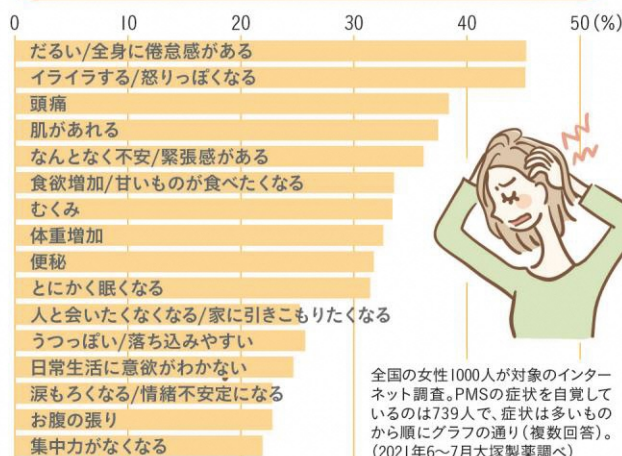
正しい知識と行動が、不調への対処や将来の備えにつながります

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 ありませんか？

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://jmw.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。

大豆イソフラボン



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。



PMSラボ

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。



更年期ラボ

練馬区と大塚製薬は連携協定を締結し
女性の健康推進に取り組んでいます。

