



身延山大学医務室令和8年3月3日発行



### ご卒業 おめでとうございます



## 「3月1日～8日」は女性の健康習慣です

### 女性の健康について知ろう！

女性の体と心の問題は女性ホルモンと深く関わり、激しいホルモンの影響を受けながら生きています。3月1日～8日は「女性の健康習慣」になりますので、これを機会に、女性は自分の健康について見直し、男性は理解を深めてみませんか？

そもそも「ホルモン」とは、体の健康維持のために様々な機能を調節する潤滑油のようなもので全身の様々な部位で作られ、100種類以上の種類があります。

女性ホルモンは2種類で、ともに卵巣から排出され、女性のからだを健康を多角的にサポートしています。

### エストロゲン (卵胞ホルモン)

働き

子宮内膜を厚くする  
頸管粘液を増やす  
肌を整える  
骨量の保持  
動脈硬化を防ぐ  
感情や精神の安定  
記憶などの脳の働きを保つ



別名  
美容ホルモン

### プロゲステロン (黄体ホルモン)

働き

子宮内膜を整える  
妊娠を継続させる  
乳腺の発育を促す  
食欲を増進させる  
いらいらさせる

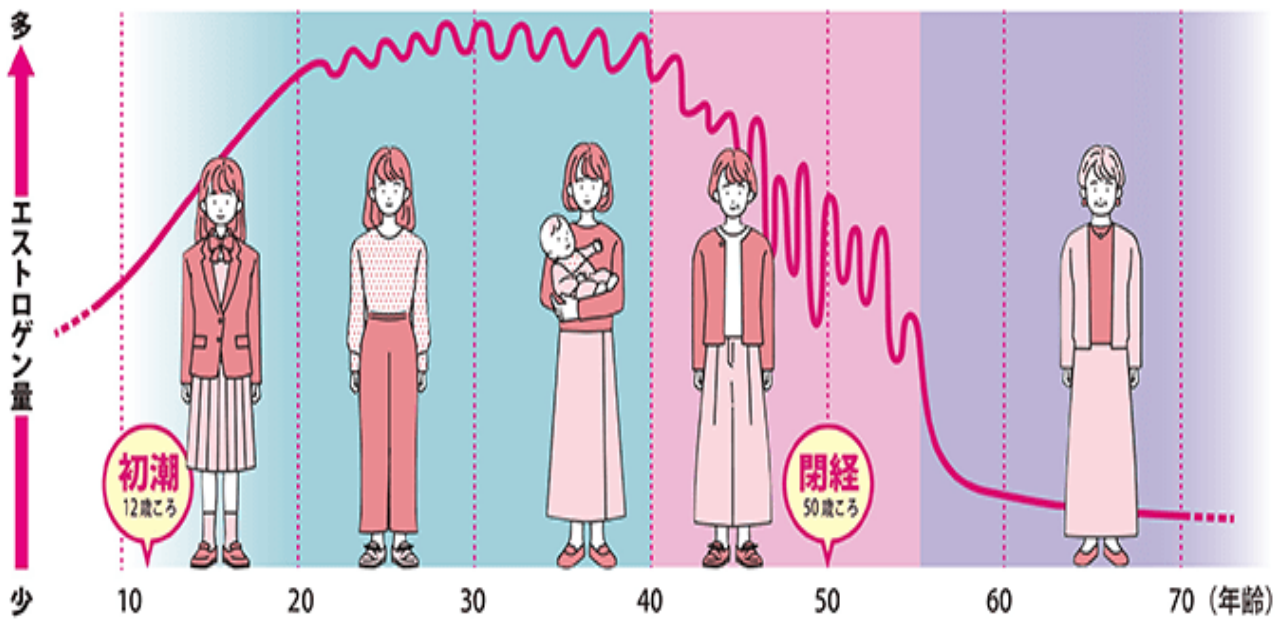


別名  
妊娠サポート  
ホルモン

# 二 代 女 性 ホ ル モ ン

# ライフステージ別 女性の健康ポイント

— エストロゲン ※イメージ図



小児期	思春期	性成熟期	更年期	老年期
	健康の土台を作る	ライフイベントが多い	様々な体調の変化がある	気を付けて生き生き
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成長期に元気な骨を作るために必要な栄養素を摂ることが大事</li> <li>● 月経がはじまるがまだ不安定なので、月経の仕組みなどを正しく理解しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若い女性に多い病気として、月経に関するトラブル(月経困難症・月経前困難症など)や子宮内膜症・子宮頸がんなどが増加しています。</li> <li>● 妊娠中、子宮は胎児の成長とともに大きくなり乳腺も発達するなど体の変化が見られますが、産後、こうした変化は徐々に元に戻ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 卵巣機能の低下で、エストロゲンが激減し、ホルモンバランスが崩れさまざまな不定愁訴が現れることがある。</li> <li>● エストロゲンの減少などで脂質異常症などの出現あり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 女性ホルモンの減少と共に骨密度の減少が顕著になり、骨粗しょう症のリスクが高まる。</li> <li>● 筋肉量が減少し、筋力も低下するため、バランスや歩行能力も衰え転倒しやすくなる。</li> </ul>

(出典・参照 クラスA薬局の健康情報誌等)

## 《やせすぎ》は将来にも悪影響

やせすぎる (BMI=18.5 未満) と月経が止まったり、体温が低くなって疲れやすくなったりします。将来、不妊や骨粗しょう症をまねく危険もあり、やせすぎの母親から生まれた子供が成人すると生活習慣病のリスクが高まるとの報告がされています。