

＜第1回＞ハッピーライフのために女性が知っておきたいこと身体のこと、権利のこと

I 平均寿命は延びているが、妊娠出産ができる期間が伸びているわけではない！

現代の女性は、生涯でおよそ450回の月経を迎えています。この状況は、自然な状態とは異なります。

- (1) 月経の回数が増加⇒昔：50～60回 今：400～500回
- (2) 女性ホルモンに揺さぶられる期間が長い
⇒昔：29年（初経16歳、閉経45歳） 今：40年（ 〃 12歳、閉経52歳）
- (3) 閉経から死亡するまでの期間が長い：⇒昔：16年（平均寿命61.5歳） 今：35年（平均寿命87.57歳）

II 女性ホルモンって何？

(1) “女性ホルモン”は“いのちを守るホルモン”

- ◎女性ホルモンのおかげで、閉経までは大病から守られるので、男性より6歳も長生き。
- ◎女性ホルモンは、月単位、ライフステージ単位で大きく変化
自律神経に関係し、体調を崩したり、気持ちが不安定になりやすい。
- ◎ホルモンの働きや特性を理解し、上手に付き合うことが、健康で快適に生きるコツ。

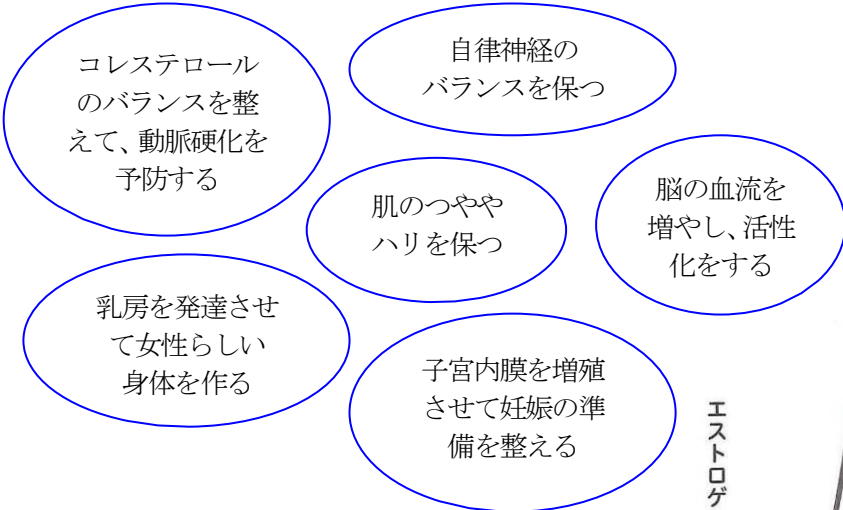
昔⇒S25年(66年前)
今=R3年

(2) 女性ホルモンは2種類

- ◎女性ホルモンは子宮からではなく、「卵巣」から分泌されています。
- ◎「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」という2種類の女性ホルモンの影響を大きく受けています。特にエストロゲンは“女性を創るホルモン”といわれ、女性の全身に大きく作用しています。

女性ホルモンは身体を守ってくれるものではあるが、長期間さらされると引き起こされる病気(乳がん・子宮体がん・子宮内膜症など)があります。

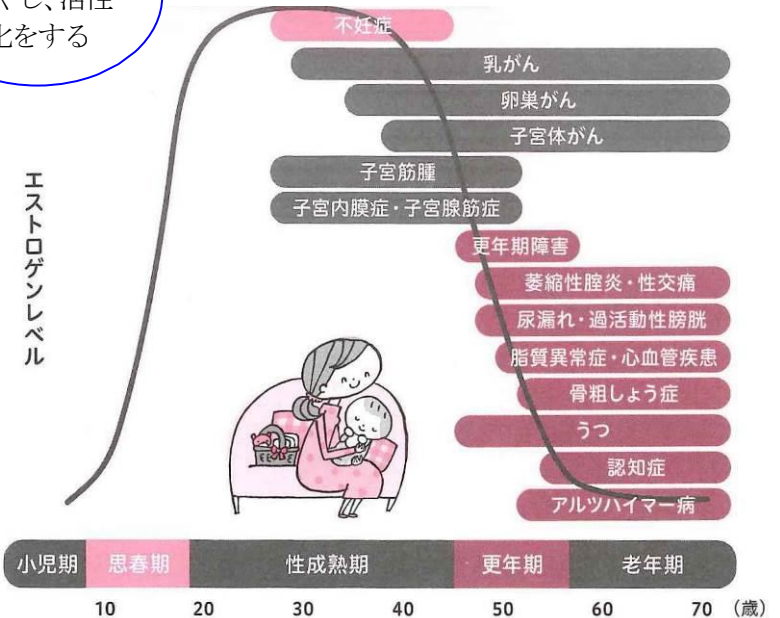
エストロゲンのはたらき（全身への作用）



- 月経不順・無月経
- 月経困難症・過多月経・PMS
- ニキビ・多毛症

不規則な生活やストレスなどによってホルモンのバランスが崩れると、月経不順や無月経、不妊など、さまざまなトラブルのきっかけになります。

また、更年期に起こりやすい心身の不調も、ホルモンのバランスが崩れることが大きな要因となります。



小児期 10 思春期 20 性成熟期 30 40 更年期 50 60 老年期 70 (歳)