

症状が辛い  
ときは早めに  
婦人科へ！

成熟期

# 女性ホルモンと ライフステージ

更年期

月経トラブルが  
多くなる

エストロゲンの  
分泌が盛んに

月経痛など、  
女性特有の  
症状が出現

思春期

エストロゲンが  
増え始め、  
月経開始

誕生

エストロゲンが激減。  
更年期症状が現れる

のぼせやイライラ、発汗や疲労感  
などの症状が現れ、日常生活に  
支障をきたすことも。

生活習慣病にも  
要注意

エストロゲン減少により血管の  
しなやかさや代謝機能が低下。  
骨粗しょう症にもなりやすい。

円熟期

エストロゲンが  
乏しくなり、老後への  
準備が必要に

生活習慣病・  
がんに加え、  
フレイルのリスクも

\*フレイル  
加齢や病気により、  
心身の活力が低下した状態

エストロゲンには、女性らしいからだ  
をつくるほか、血管をしなやかにする、  
骨を強くする、内臓脂肪の蓄積を防ぐ  
などの働きも。

子宮の収縮により、強い痛み  
が生じるケースもある。

子宮内膜症や子宮筋腫などの  
病気が原因の場合も。乳がんにも  
注意。

## 女性には毎月の「波」も

エストロゲンと、プロゲステロン（妊娠を助ける女性ホルモン）は周期的に変化しており、プロゲステロンが多くなる黄体期は不安定になりがち。月経前には、イライラや落ち込み、乳房や下腹部の張りなどの不調が出やすくなります。



## 女性の 健康管理のポイント

- 婦人科のかかりつけ医をもつ
- 定期的に健診を受ける（婦人科検診も忘れずに）
- バランスのとれた食事、適度な運動、節酒・禁煙、リラックスする時間をもつなどのセルフケア

周囲の人が  
正しい知識をもつことも  
不要なトラブルを  
避ける上で大切！

## けんぽお知らせ板