

# 女性ホルモンと ライフステージ

症状がつらい  
ときは早めに  
婦人科へ！

## 成熟期

エストロゲンの  
分泌が盛んに

月経トラブルが  
多くなる

月経痛など、  
女性特有の  
症状が出現

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。

## 更年期

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。

## 思春期

エストロゲンが  
増え始め、  
月経開始

子宮の収縮により、強い痛み  
が生じるケースもある。

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

## 誕生

### 女性には毎月の「波」も

エストロゲンと、プロゲス테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테ロンが多くなる黄体期は不安定になります。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。

#### 卵胞期

心身が安定し、体調がよい時期

#### 黄体期

頭痛や腹痛、イライラなど心身ともに  
不安定になりやすい時期

月経

### 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)
- バランスとのとれた食事、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