

Well-being for Women

Vol.1

私たちの心と体に密接にかかわる女性ホルモン。上手に付き合うことで、心も体ももっと快適に、そして前向きに過ごすことができます。女性ホルモンの仕組みや日常生活で役立つヒントをお届けします。



“ココロとカラダ”

大きく左右する 女性ホルモンの働き

女性ホルモンは、主に卵巣から分泌される「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）」のことを指します。この2つのホルモンは排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の心と体に大きく影響しています。それぞれの役割をご紹介します。

01 エストロゲン (卵胞ホルモン)

女性ホルモンといえば、代表的なものはエストロゲンです。受精卵が着床しやすいように子宮内膜を厚くして、妊娠に備えて体をつくる役割があります。肌にうるおいを与え女性らしい体型をつくるほか、骨や血管を健康に保ち、自律神経の働きなどを整えます。

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。

骨量の保持

脂質代謝
(コレステロールなど)

妊娠の準備
をする

循環器
(心臓・血管・
リンパ管など)

肌の
ツヤ・ハリ

脳・中枢
神経系
(物忘れやうつなど)

02 プロゲステロン (黄体ホルモン)

エストロゲンの作用によって厚くなった子宮内膜を安定させてくれるのがプロゲステロンです。プロゲステロンは月経前から分泌量が増え、子宮や乳腺の働きを調整するほか、妊娠が成立したときにサポートする役割があります。また、妊娠に向けて栄養と水分を蓄えるため、むくみやすくなったり食欲が増したりします。

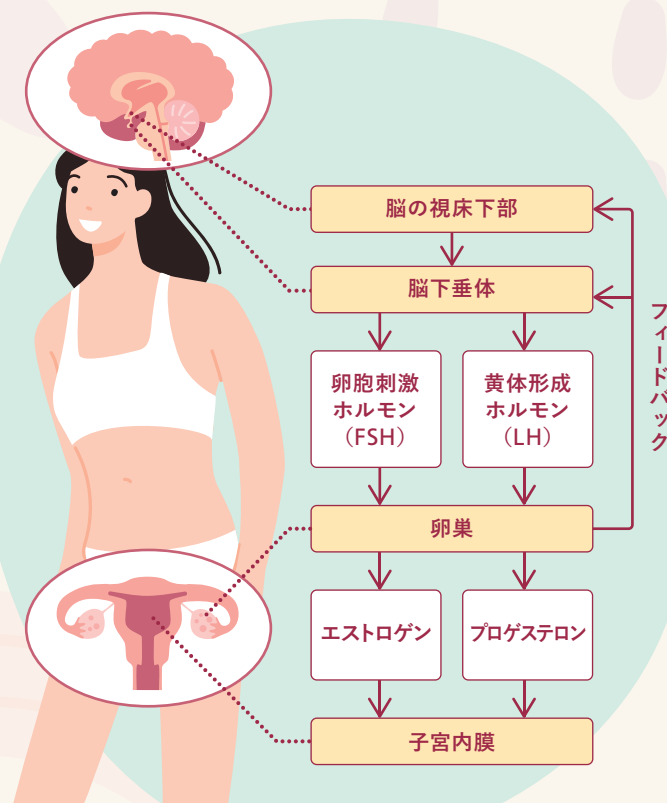
女性ホルモンの分泌は 脳がコントロール！

女性ホルモンは脳の視床下部の命令で、脳下垂体が卵泡刺激ホルモンと黄体刺激ホルモンを分泌し、その刺激によって卵巣が女性ホルモンを分泌します。女性が一生のうちに分泌する女性ホルモンの量はたったティースプーン1杯分と言われています。これが女性の心と体に、とても大きな影響を及ぼします。



更年期障害と脳の関わり

更年期は卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が減ってくるため、脳はもっと女性ホルモンを分泌させようと視床下部から指令を出します。しかし卵巣の機能が低下・停止しているため女性ホルモンは分泌されず、この繰り返りで視床下部がパニックを起してしまうのです。視床下部は自律神経や免疫の中核でもあるので、それらのバランスも乱れてしまいます。そのため、急なのぼせや発汗、動悸などのさまざまな症状が引き起こされるのです。

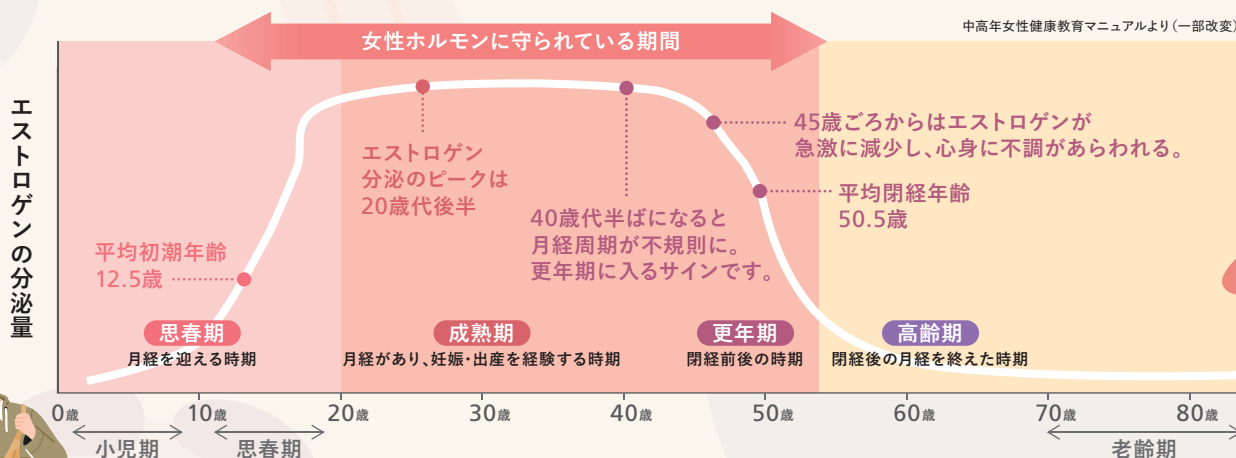


女性のライフステージと気をつけたい疾患

女性ホルモンは全身に作用をしており、その分泌量は年齢によって大きく変化し、女性の心や体に大きな影響を与えます。年齢によって気をつけたいトラブルや病気も異なるため、その時々自分に合った対策やケアが必要とされています。

女性のライフステージと女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

中高年女性健康教育マニュアルより(一部改変)



- ・月経不順
- ・月経痛
- ・卵巣機能不全
- ・PMS(月経前症候群)

- ・性感染症
- ・不妊症などの問題
- ・子宮内膜症
- ・子宮筋腫
- ・卵巣のう腫
- ・子宮頸がん
- ・乳がん

- ・更年期障害
- ・うつ病
- ・子宮体がん
- ・卵巣がん

- ・メタボリック症候群
- ・骨粗鬆症
- ・動脈硬化
- ・GSM(閉経関連泌尿生殖器症候群)



大人世代の フェムケア入門

【フェムケアとは】女性ホルモン「エストロゲン」は、女性の体にかかる変化に生涯かかわっています。身体的な症状もそうですが、心の症状もあります。そんな女性の悩みに寄り添いQOL向上を目指すのが「フェムケア」です。

腔内フローラって何？

更年期のQOLアップは 腔内環境を保つことから

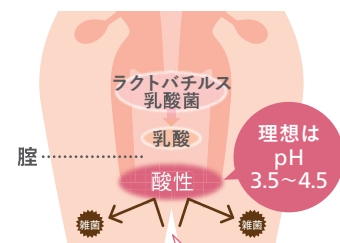
フェムケアをはじめの第一歩としてすぐに始められるフェムゾーンケア。年齢とともに肌質が変化するのに合わせて、フェムゾーンにもさまざまな変化やトラブルが発生します。その原因と対策方法をご紹介します。

原因

女性ホルモンの減少で 腔内フローラのバランスが崩れる

腸内に多様な細菌が生息して腸内フローラを形成しているのと同じように、腔にも多くの細菌が存在し、私たちの健康を維持するために働いています。**腔内フローラを保つことで、婦人科系の病気や、泌尿器トラブル、フェムゾーントラブルの予防にもつながります。**腔内フローラは、女性ホルモンの働きによって腔の中で保たれる「**ラクトバチルス乳酸菌**」が多い状態が良いとされています。ラクトバチルス乳酸菌は、女性ホルモンから産生されるグリコーゲンをエサとして活発に活動し、ブドウ糖を分解して乳酸を産生。腔内を常に酸性の状態に保つことで自浄作用を働かせ、雑菌の増殖を防ぎます。**閉経後、あるいはストレスの多い状態が続くなど女性ホルモンの分泌量が急激に低下することでグリコーゲンが作られなくなり、ラクトバチルス乳酸菌が減少して腔内フローラのバランスが崩れる原因に。**その結果、腔内の酸性度が低下して自浄作用が働かなくなると、腔と外陰部が萎縮して、かゆみや痛み、萎縮性腔炎、過活動膀胱といった**フェムゾーンの違和感やトラブルを引き起こしやすくなります。**

乳酸菌による自浄作用



自浄作用を保つセルフケアが必要！

対策

理想的な腔内フローラを維持するには？

フェムゾーン用のケア用品を日常生活に取り入れ正しくケアをすることが、腔内フローラの維持につながります。

押さえておきたい 3つのポイント



Point ① 専用のソープで優しく洗う

洗浄力の強いボディソープは、腔を守るバリア機能まで洗い流してしまう可能性があるため、専用のソープで優しく洗うようにしましょう。

Point ② 専用の保湿剤でうるおいをキープ

フェムゾーンの角層は唇よりも薄いといわれています。お肌と同じように、洗浄後は専用のジェルやクリームなどで保湿することが大切です。

Point ③ 不足する乳酸菌を外から補う

腔内フローラを改善するため、乳酸菌含有のケア用品を選び、外から乳酸菌を補いましょう。

産婦人科医が答える！

悩み・疑問Q&A

詳しくは
こちらから



医学博士
日本産科婦人科学会
産婦人科専門医

よしかた れみ
吉形 玲美 先生

更年期・妊活・生理不順など、ゆらぎやすい女性の体のホルモンマネジメントを得意とし、クリニックには全国から患者が訪れる。



Instagram
婦人科医師 吉形玲美
【お悩み相談室】



今回のお悩み

フェムゾーンのにおいが気になる...

Q1

フェムゾーンのにおいの原因は？

A まず前提として、フェムゾーンがにおう原因は年齢によって異なっていて、**においがするからといって必ずしも異常であるとは限りません**。特に閉経前・閉経後で大きく異なり、閉経前で月経が順調な方（45歳未満の方）なら、膣内は乳酸菌で酸性に保たれていますから、フェムゾーンやおりものから少し酸っぱいにおいがすることがありますが、通常これは問題がないにおい。むしろ、**においがあるのが普通で、膣が正常であるというサイン**といえるでしょう。ただし、酸っぱさも程度の問題。例えば**強い刺激臭や、何ともいえない独特の不快なにおいがするときは病気の可能性があります**から、すみやかに婦人科を受診してください。急に

においが強くなったと感じるときは、雑菌などの感染を疑いましょう。一方、更年期世代に入り閉経が近づくと、女性ホルモンの減少に伴って膣内の乳酸菌が減少するほか、膣内のうるおいがなくなり、膣壁が薄くなって乾燥する萎縮性膣炎が起こります。萎縮性膣炎になると、膣のバリア機能が失われて抵抗力が落ちるので、お尻の周りに常在している大腸菌や雑菌などが侵入して繁殖し、**おりものが黄～黄土色に変化したり、普段とは異なるにおいが出る場合があります**。これは、細菌性膣炎といって、治療を要します。その他、独特のおりものがでて、強いにおいがする場合、性感染症の可能性もあります。

独特のおりものが出るおもな性感染症

- トリコモナス 泡状のおりものが出る
- カンジダ ポロポロとしたカッテージチーズ状のおりものが出る
- クラミジア 水っぽいおりもの、黄色っぽいおりものの量が増える

明らかに色が違う場合も、何らかの病気が潜んでいる可能性が高いので、早めに婦人科を受診してください。

Q2

フェムゾーンのにおいの対策は？

A おりもののにおいは、おりものシートをうまく使えばかなり軽減できると思います。一番重視していただきたいのは素材です。できれば、香料の少ない物のほうがいいでしょう。においを抑えるには、なるべく長時間同じナプキンをあてたまにするのは避けたほうがいいですね。あとは、フェムゾーン専用のケア用品を使って、正しいケアをすること。においが気になるとつい強く洗ったり、何度も洗ったりしてしまいがちですが、洗いすぎは禁物です。洗い終わったら、**フェムゾーン専用の保湿ジェルやクリーム**を使って、うるおいを逃さないようしっかり保湿をしてください。



Q3

においを予防する方法は？

A まずは、**自分のフェムゾーンを見てみましょう**。拭き残しや洗い残しがある方には、膣や肛門の場所を正確に把握していない方が少なくありません。お風呂で洗っているときや、入浴後などに鏡でフェムゾーンを見て、どこをどう洗えばいいのか、イメージすることをおすすめします。

