

Well-being for Women

Vol.3

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。



髪の毛の悩み、 実は女性ホルモンがカギ!? 今すぐはじめよう 育毛ケア



「最近髪の毛のボリュームが減ってきた」「抜け毛が気になる」と感じていませんか？

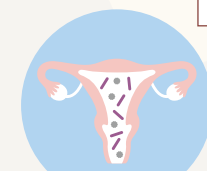
実はホルモンバランスの乱れが原因の1つだといわれています。

今回は、女性ホルモンバランスと薄毛の関係、
そして、取り入れたい効果的なケア方法をご紹介します。

女性ホルモンの低下が 薄毛を引き起こす原因の1つ!?

女性ホルモンは、エストロゲンとプロゲステロンという2つの種類がありますが、薄毛と関わりがあるのは「エストロゲン」です。これは卵巣から分泌されているホルモンで、女性らしい体つきを作ったり生殖機能を促進させたりするほか、肌や頭皮の健康を維持するという大切な働きを担っています。またエストロゲンは、髪の毛の育成や寿命を延ばしたりする役割があります。しかし、このエストロゲンは一定の年齢を超えると分泌が減少してしまいます。あわせて生活習慣の乱れやストレス、悪い食習慣も分泌低下の原因になります。このようにエストロゲンが低下してしまうと、髪の毛の生え変わりのサイクルが乱れ、薄毛へとつながる場合があるのです。

主な抜け毛・薄毛の原因



ホルモンバランス



過度なストレス



加齢



紫外線



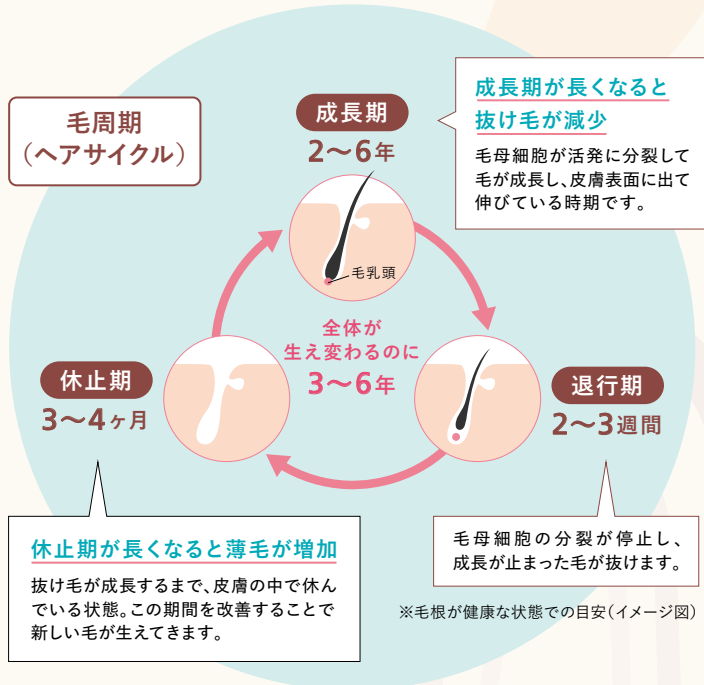
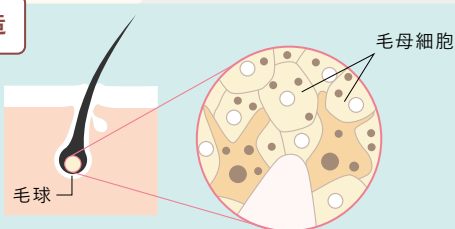
栄養バランスの乱れ

など…

毛周期(ヘアサイクル)と薄毛の関係とは？

髪の毛は「成長期」「退行期」「休止期」の3つの時期を繰り返して生え変わっており、これを毛周期(ヘアサイクル)といいます。「成長期」では毛母細胞が活発に分裂し、髪を長く太く成長させます。「退行期」は非常に短く、毛母細胞が活動しなくなり、毛球が退化します。「休止期」には髪が抜け落ち、その後新しい髪が生えてきます。**女性ホルモン(エストロゲン)**はこの退行期や休止期を抑制する作用があると考えられており、女性ホルモンの乱れが続くことで、髪の毛の成長期間が短縮され抜け毛に繋がりがやすくなってしまいます。

毛の構造



気になる薄毛を予防するためのケア方法とは？

01 ホルモンバランスを整える

睡眠不足の解消やストレス改善、バランスの取れた食生活で女性ホルモンの分泌を整えましょう。また、大豆イソフラボンを含む食品や、サプリメントでエクオールを摂取することも、効果的な方法です。



02 頭皮の環境を整える

頭皮の血行を促し、必要な栄養分を頭皮全体に行き渡らせるためには、頭皮を清潔に保つケアやマッサージなどの薄毛予防のアプローチが有効な場合があります。また、育毛剤を使うことで、抜け毛予防や、美しい髪に欠かせないハリやコシのUPも期待できます。



おすすめ
発毛
促進剤

日本初※1
毛周期の全てに着目した
Wのヘアアプローチ

MUNOAGE
ADVANCED MEDICAL CARE
MIDTOWN TOKYO



2025.9.1 新発売

Wアプローチヘアプログラム Ex

1剤: スカルプエッセンスEx(頭皮美容液)

2剤: ヘアグロ(薬用発毛促進剤) [医薬部外品]

各60mL 通常価格 7,051円(税込)

詳しくはこちらから



※1 2剤式(Wアプローチ)の育毛剤で、最大有効成分数(5種)配合の育毛剤シリーズ(TPCマーケティングリサーチ(株)2024年9月調査)

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、女性の体に起き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。

フェムゾーン*の洗いは女性の基本知識！ 医師が教える正しいケア方法

フェムケアのひとつでもあるフェムゾーンケア。
欧米ではフェムゾーンのケアが日常的に行われており、
親が正しい洗いを教える習慣があります。
一方、日本ではフェムゾーンについて話さずらく、
正しい洗いを教える機会が少ないため、トラブルが起こりやすいです。
今からでも知っておきたい正しいケア方法を、
産婦人科医の吉形玲美先生に教えていただきました。

*フェムゾーンとはデリケートゾーンのことです。

STEP 1 洗う

フェムゾーンの周りには尿道と肛門があります。雑菌や汚れはお尻の周りが最も多いので、トイレで尿や便を拭くときと同じように、**前から後ろへ洗っていきましょう**。最初にアンダーヘアを洗って、尿道口まわり、腔口、肛門という順番です。肌に負担をかけることなく広い範囲を洗えるよう、**ソープをしっかりと泡立てるのも忘れずに**。泡タイプの洗浄剤も市販されていますので、そちらを使用すると泡立てる手間がなくていいと思います。

POINT

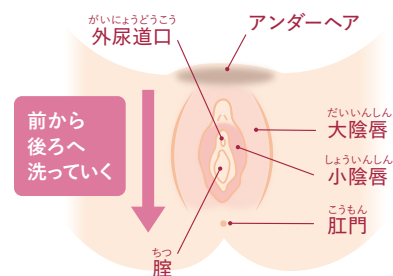
腔口と尿道口の両側にある大陰唇と小陰唇のヒダの内側は、**ちこう**と呼ばれる白いカスのような汚れが溜まりやすくなります。トイレットペーパーの残りもつきやすい部分ですから、特に丁寧に洗ってください。といっても、**ゴシゴシするのはNG**です。顔を洗うときと同じように、**指の腹を使って丁寧に優しく洗っていきましょう**。

STEP 2 保湿

お風呂から上がったなら、**タオルでぼんぼんと、軽く押さえるようにして水分を拭き取ります**。次に、洗ったときと同じ姿勢をとり、**フェムゾーン専用の保湿剤やクリームを使って保湿しましょう**。このとき、フェムゾーンの真下に鏡を置いて、**洗えていない部分や荒れている部分がないかチェックしながらケアする**のもいいですね。

POINT

基本的には、顔のケアをするときと同じように洗ったところを保湿すれば**OK**です。私は股関節に近い骨盤の横の骨のところ（**ショーツライン**）までをケアすることをおすすめしています。ついでに鼠径部までマッサージすれば、リンパの流れが良くなって下半身のむくみや冷えの解消にも効果的ですよ。



小陰唇と大陰唇のヒダの内側もしっかり洗う

フェムゾーンのケアは、顔や体を洗うのと同じように**当たり前にすべきこと**で、女性の自信を育む上で欠かせないもの。難しく考えずにスキンケアの一環として、気軽に始めてみてください。内面から輝く女性力を身に付けるために、ぜひ「フェムゾーン美人」を目指していただきたいと思います。



産婦人科専門医
吉形 玲美 先生

悩み・疑問Q&A



よしかた れみ
吉形 玲美 先生




更年期症状にまつわるギモン

Q1

A いいえ、まったく関係ありません。生理のトラブルがほとんどなく、経血の量も正常で生理痛もほとんど感じず、過ごせていたのに、いざ更年期に突入してみたら重い更年期症状で日常生活もままならない...という女性もいらっしゃいます。

「ホルモンバランスの変化」という点では、生理前に不快な症状が起きるPMS(月経前症候群)に似ているところがあるので、混同している人が多いのかもしれませんが。



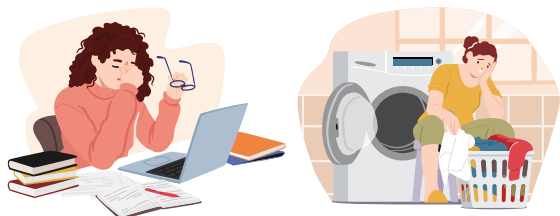
Q3

A これは本当です。好きな人がいて、その人のことを考えるだけでドキドキしたり、その人にどうやって気持ちを伝えようかと考えているうちに、いつの間にか時間が経っていたりなどの経験を思い出してみてください。大好きなアイドルがいて、その人が出る舞台やコンサートを追いかけている人も同じです。恋愛感情やときめきを持つことは、**幸せホルモンのセロトニン**や、「心地いい」「気持ちいい」という感情を呼び覚ます**ドーパミンの分泌**につながり、更年期症状の軽減が期待できます。リラックスできる音楽を聞いたり、夢中になれる趣味を持ったりするのほうがいいですね。




Q2

A これも、まったく関係ありません。更年期症状の程度は、専業主婦が働きに出ているかよりも、**今の自分に満足しているかどうかに関わります。**仕事や家庭のストレスが強いと、更年期症状が出やすくなります。**自己肯定感やストレスの有無が重要な要素**です。



Q4

A 関係します。**適度な運動は筋力向上や代謝促進**
で体内のバランスを整え、睡眠の質向上にも繋
がります。若い頃からのスポーツを続けることが理想で
すが、初心者はウォーキングやヨガ、
ダンス系運動がオススメです。運動
量は体調に合わせて無理せず、少
ずつ増やすことが大切です。



アイラシイ
ILACY

詳しくは
こちらから



インスタは
ゆる〜く
配信中！

