

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、薄毛へつながる場合があるのです。

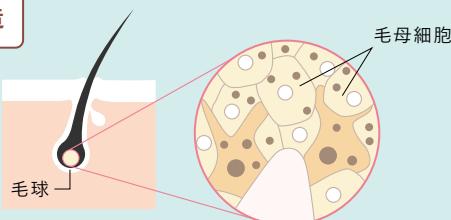
主な抜け毛・薄毛の原因



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やすくなってしまいます。

毛の構造



毛周期
(ヘアサイクル)

成長期
2~6年

成長期が長くなると
抜け毛が減少

毛母細胞が活発に分裂して
毛が成長し、皮膚表面に出て
伸びている時期です。

休止期
3~4ヶ月

全体が
生え変わるのに
3~6年

退行期
2~3週間

休止期が長くなると薄毛が増加

抜け毛が成長するまで、皮膚の中で休んで
いる状態。この期間を改善することで
新しい髪が生えてきます。

毛母細胞の分裂が停止し、
成長が止まつた毛が抜けます。

※毛根が健康な状態での目安(イメージ図)

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。



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

おすすめ
発毛
促進剤



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:ヘアグロー(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。

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**。最初にアンダーへアを洗って、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、ソープをしっかり泡立てるのも忘れない。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、恥垢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ら、**タオルでぱんぱんと、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**。

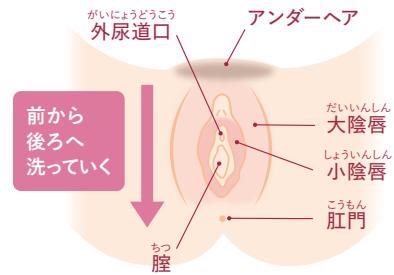
POINT

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。

フェムゾーン*の洗い方は女性の基本知識! 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、親が正しい洗い方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しづらく、正しい洗い方を知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。



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

産婦人科医が答える! 悩み・疑問Q&A

今回の疑問

更年期症状にまつわるギモン

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・妊娠・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】

Q1

生理が重いと、
更年期の症状も重くなりやすい?

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に過ごせていたのに、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ね。



Q3

更年期は
アイドルに夢中になったり、
趣味に没頭したりするといい?

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もいいですね。



Q2

専業主婦より、
働いている女性のほうが
更年期症状は重くなる?

A これも、まったく関係ありません。更年期症状の程度は、専業主婦か働きに出ているかよりも、**今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

スポーツをすることと、
更年期症状の重さは関係する?

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、少しずつ増やすことが大切です。



ILACY

「わたし」を大切にするあなたに、
ILACYから。
共に美しく、健やかな毎日へ。

詳しくは
こちらから



インスタは
ゆる~く
配信中!

