

# たとえ病気になっても 「私らしさ」を あきらめないでほしいから。

どんな病気があるか知っていれば、

「もしかして…」と早くに気付くことができる。

その時必要なお金について知っていれば、備えておくことができる。

たとえ病気になっても前向きに過ごしてほしいとの思いから、

女性にとって注意していただきたい病気や、

お金についての知識をまとめました。



VOICE

このマークがついている箇所では、実際に検査や病気を経験された方の声を集めました。

## 一生のあいだに ホルモンバランスは変化する！

### 初潮～

10歳あたりから女性ホルモンの分泌量が増え始める。最初は不安定だが、徐々に安定していく。

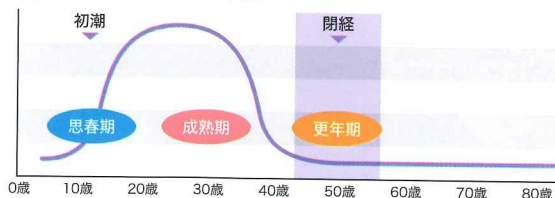
### 20～30代

女性ホルモンの分泌量のピーク。カラダが成熟し、妊娠・出産の適齢期になる。多忙や生活習慣によってホルモンバランスを乱す人も多く、この世代で不調を感じる人が増えてきている。

### 更年期～閉経後

40代になると分泌量は減少。体調を崩しやすくなるとともに、40代後半からは精神的な不安定・めまい・ほてり・頭痛などの更年期症状が出るように。閉経後は骨粗鬆症や動脈硬化などが起きやすくなる。

#### ◎女性のエストロゲン量の変化



## そもそも、女性ホルモンって何？

女性ホルモンは、脳の指令を受けて卵巣等で作られ、全身をコントロールする物質。カラダだけでなく、情動や自律神経にも影響をおよぼす。エストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、一定の周期で量を変えながら分泌されている。

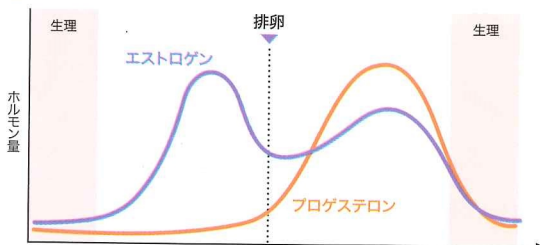
#### エストロゲン（卵胞ホルモン）

丸みのある体つきにする、肌や髪を美しくする、妊娠の準備をするといった役割をもつ。他にも骨にカルシウムを蓄えたり、血中コレステロールを抑えたりと健康を守るには欠かせない存在。生理の終わってから排卵にかけて分泌量が多くなる。

#### プロゲステロン（黄体ホルモン）

妊娠を助けるホルモンで、体内の水分量を保持したり食欲を増したりするはたらきがある。排卵から次の生理に向かう時期に多く分泌される。

#### ◎女性ホルモンの分泌量の変化



## 女性のカラダと ホルモンの深い関係。

女性のカラダを守り、コンディショニングを整えるのが女性ホルモンの仕事。女性のカラダは一生にわたって女性ホルモンの影響を受けていきます。年代ごとの変化・傾向を知って、無理なく自然につき合っていきましょう。