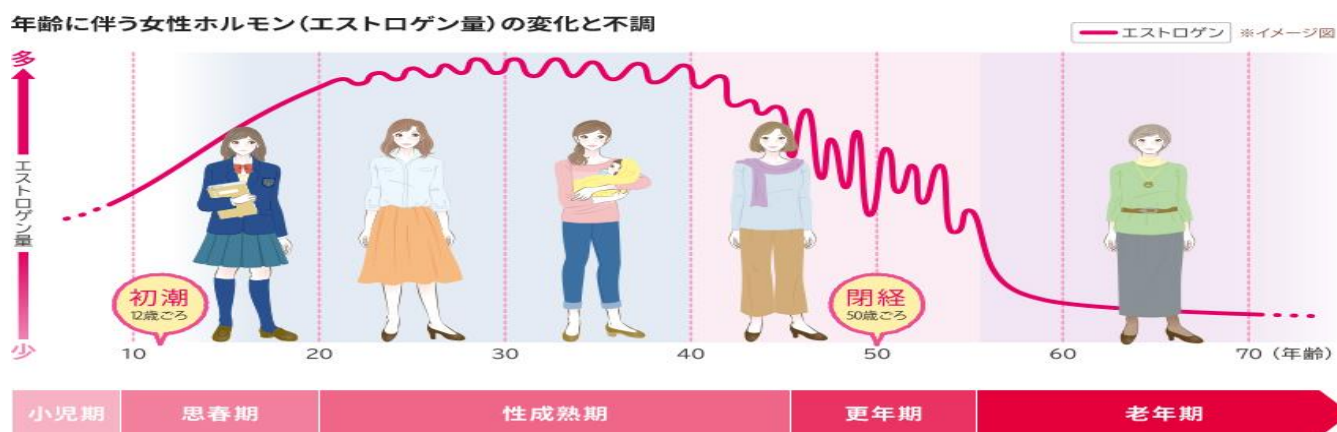


女性のからだとホルモンバランス

女性のからは、年齢とともにいくつかの段階を経て変化していきます。初潮に始まり、妊娠・出産し、閉経に至るまで、女性ならではのからの仕組みをコントロールするのは、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）と呼ばれるふたつのホルモンです。

エストロゲンは、一般的には8・9歳頃から、卵巣で分泌され、女性らしいからだ作りを助けるホルモンです。思春期においては、乳房の成長や子宮・膣の発育などを促すとともに、身長や体重の増加に役立ちます。女性ならではのまるみをおびたからだつきをつくるのも、エストロゲンです。

分泌量が増える12歳前後になると、女性は初潮を迎えます。エストロゲンは、生理にも密接に関わっており、閉経まで、生理の周期ごとに分泌量の増減を繰り返します。



その後、30歳半ばまで、分泌は活発に続きます。女性のからの機能が整うこの頃は「性成熟期」と呼ばれ、妊娠や出産にも深く関わります。

エストロゲンには、このほか、髪や肌のうるおいを保つ働きがあります。さらに、丈夫な骨を維持したり、コレステロール値の調整をしたり、動脈硬化を防ぐなど、様々な働きで女性のからだを守ってくれます。

しかし、40歳を過ぎるころになると、卵巣機能の低下によって、分泌量は減少していきます。生理の周期が不規則になり、やがて50歳頃、閉経を迎えます。この閉経前後の10年間は「更年期」であり、ホルモンバランスが急激に崩れるこの期間は、こころとからだに不快な症状が起こりがちになります。更年期を過ぎて老年期を迎えると、エストロゲンの分泌はほとんどなくなり、不快な症状もやがておさまります。しかし、からだを守っていた働きも弱まるため、生活習慣病への注意が必要になります。骨からカルシウムが流出し、骨粗鬆症になりやすくなったり、悪玉コレステロールが増え、高脂血症を起こしやすくなります。食生活を見直したり、適度な運動を続けるなど、日頃から体調に気を配るようにしましょう。