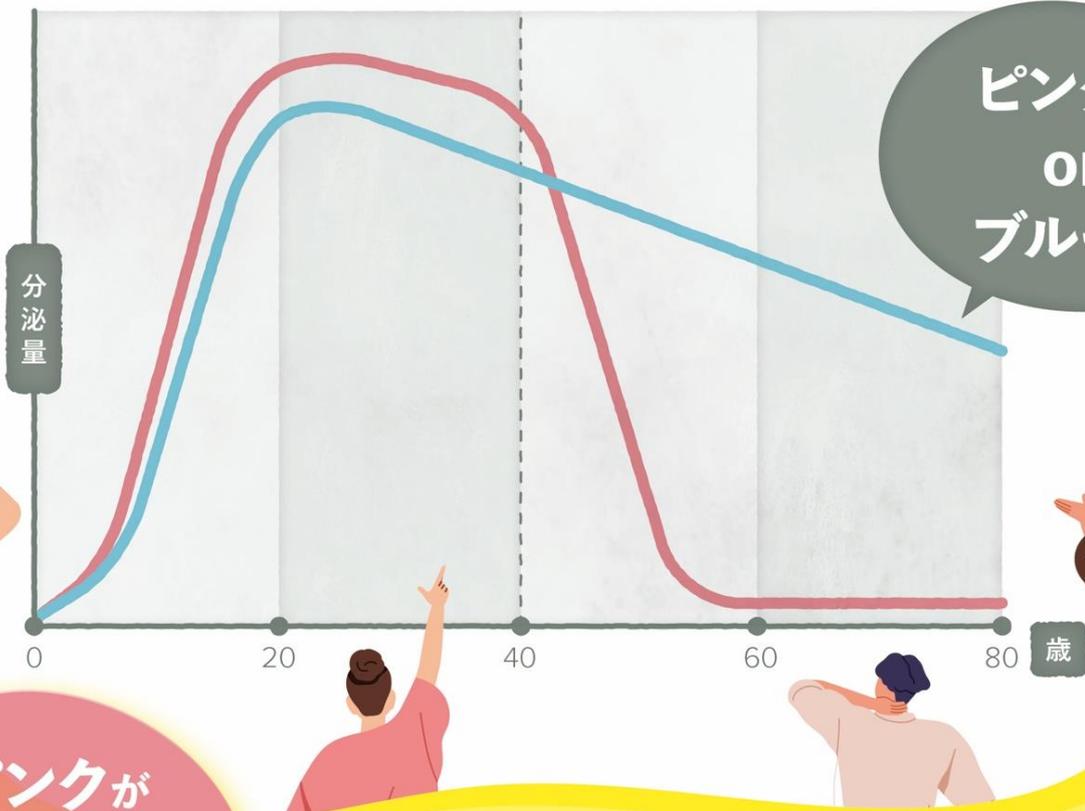


# どちらが女性ホルモン？



ピンクが  
女性ホルモン

ブルーが  
男性ホルモンです！

女性ホルモンは一生で劇的に変化します。月経や排卵によりおよそ1か月単位で大きな変動も繰り返しています。一方、男性ホルモンは、年齢と共に緩やかに低下します。

## 女性ホルモンの荒波にもまれ、 女性の身体にはさまざまな影響が

女性ホルモンには、女性の心身を守る作用があります。女性ホルモンが豊富な性成熟期には、月経痛や月経前症候群(PMS)、子宮内膜症などが起こり、乳がんにかかりやすくなります。女性ホルモンが低下する更年期には、全身機能の低下、自律神経や免疫系の不調、そして、生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。



女性ホルモンの  
影響でおこる健康課題

## ○×クイズ

答えは裏面へ

Q1 生理痛は我慢する  
のが当たり前

Q2 更年期障害の治療はない

Q3 不妊の原因は  
約半数は男性にある

Q4 ヘルスリテラシーは  
仕事の効率と関連する

### Q1 生理痛は我慢するのが当たり前

生理前・生理中の不調を感じる人は、20代80%、30代で70%と多いものの、不調を感じても何も対処していない人がおおよそ半数ほどいると言われています。生理前・生理中に日常生活に支障をきたすような症状や、下記に当てはまる症状がある場合は我慢せず婦人科医に相談を！

- ✓ 生理痛により日常生活に支障をきたす、薬が効かない
- ✓ 生理の間隔が24日以下、39日以上
- ✓ 生理の持続日数が1-2日、8日以上
- ✓ 出血量が多くナプキンを1-2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊がでる。
- ✓ 生理前、感情のコントロールができない
- ✓ 生理の時以外の出血や腹痛、貧血



### Q2 更年期障害の治療はない

更年期障害は治療によって改善されることがほとんど。ホルモン補充療法(HRT)や漢方治療が主で、別の治療法も。辛いときは婦人科医に相談を！

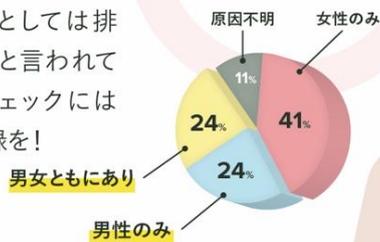
更年期障害とは、更年期(閉経前後5年間ほど、一般的に45-55歳頃)に女性ホルモンの減少が主な原因で起こる不調により、生活に支障をきたす症状のこと。

- ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)
- 発汗、動悸、冷え
- 膣炎、性交障害
- 頭痛、めまい、疲労感
- 皮膚の乾燥、しみ、シワ
- 肩こり、腰痛 など

### Q3 不妊の原因は約半数は男性にある

WHOの調査によると、不妊症の原因が男性のみ、男女ともにある場合を含めるとおおよそ半数ほどです。

女性側の原因としては排卵障害が2割程と言われています。排卵チェックには基礎体温の記録を！



不妊治療は、排卵のタイミングでの通院が必要で、女性の負担が大きいため、女性の不妊治療への理解とサポートを。



### Q4 ヘルスリテラシーは仕事の効率と関連する

ヘルスリテラシー※が高い人ほど女性特有の症状に対応できるため仕事のパフォーマンスが高いという調査結果があります。

女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに起こる病気や症状はさまざま。QRコードを読み取って、他のさまざま健康課題と対策を学んでパフォーマンスをさらにアップ！

女性特有の健康課題



※女性に関するヘルスリテラシー：女性が健康を促進し維持するため、必要な情報を理解し活用する能力

## 美しく健やかに 生きるために 女性ホルモンと 上手に付き合おう

女性ホルモンと上手に付き合うためには、バランスの良い食事と適度な運動、規則正しい生活、禁煙を。がんの予防のために検診も忘れずに。気になる症状がある場合は、受診して相談しよう！周囲に困っている女性をみかけたら、サポートしよう！

監修  
国立成育医療研究センター  
周産期・母性診療センター  
母性内科 診療部長  
荒田尚子 先生



丸井健康保険組合ホームページ 女性のがん・健康づくりコンテンツ

