

女性ホルモンの変化と上手に付き合おう



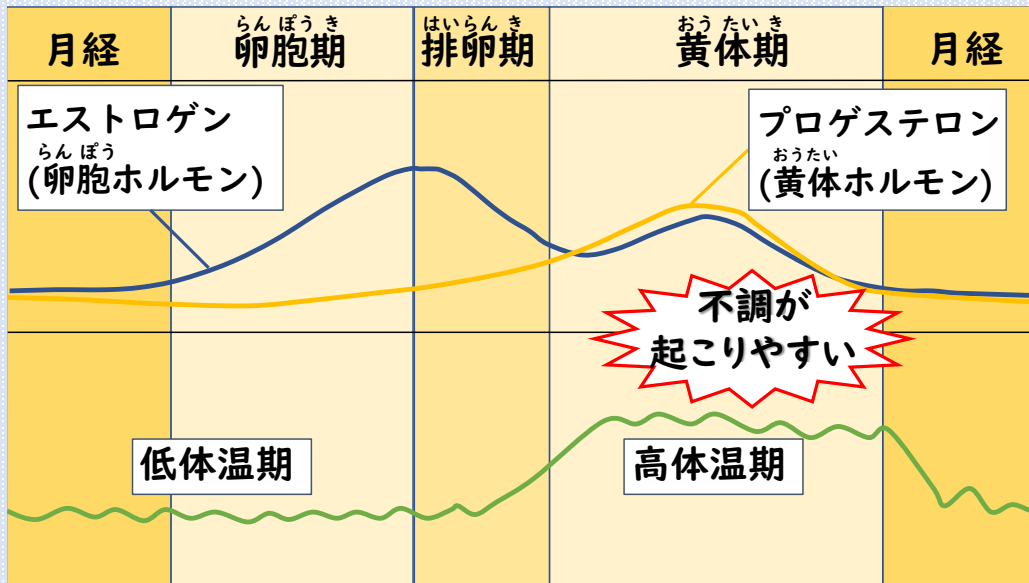
女性ホルモンは、生理の周期に合わせて、一定のリズムで分泌されます。

心身の状態もホルモンの分泌の影響を受けるため、ホルモン分泌の変化を知っておくことはとても大切です。

女性ホルモン&基礎体温の変化を知ろう

★女性ホルモンの変化

月経による女性ホルモンの周期で、月経が起きる前の黄体期の後半、血液中のエストロゲンとプロゲステロンが急激に低下する時期に、こころや身体の不調が現れやすくなります。



※1 か月間での女性ホルモン・基礎体温変化のグラフ

★基礎体温の変化

女性のからだは、月経周期により体温が変動します。プロゲステロンには体温を上げる働きがあるため、プロゲステロンが増えると体温が上がり、基礎体温では高体温期を示します。

どうして生理が乱れるの？

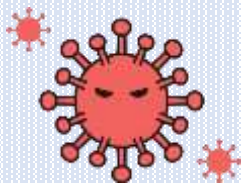
精神的・身体的ストレス



過度なダイエット・
食事制限、肥満



子宮筋腫・
子宮内膜症など
なんらかの病気



生理と上手に付き合おう

基礎体温チェック&不調を把握

体温の変化や、体調の不調をカレンダーなどに書いておくと、不調になりやすい時期が分かり、対策が立てやすくなります。



規則正しい生活を

肥満ややせに注意し、バランスの良い食事や運動、十分な睡眠を心がけましょう。くわしい健康情報は市ホームページをチェック⇒



つらいときは早めに受診&相談