

現代女性の健康管理は

女性ホルモンがカギ

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

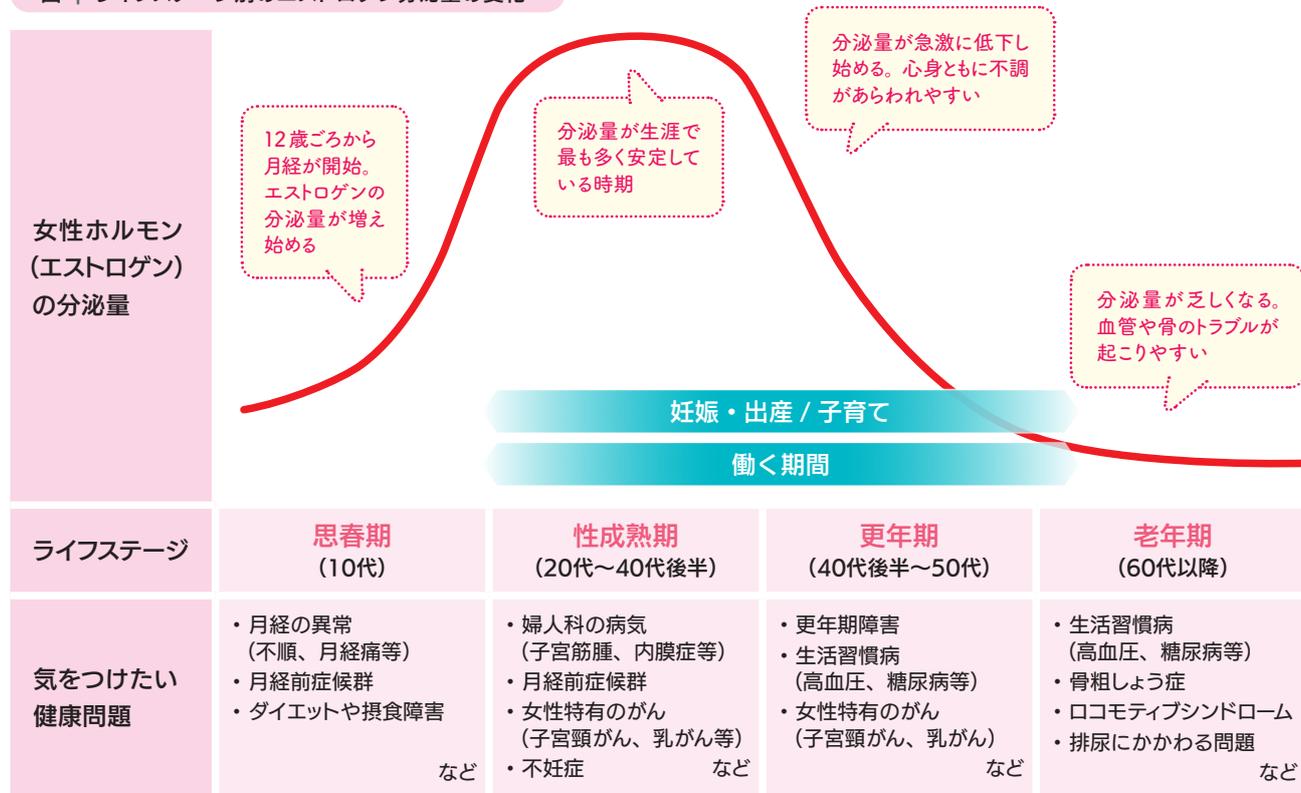
女性ホルモンの働き

女性ホルモン（エストロゲン）は主に卵巣から分泌されます。子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚にハリや潤いをもたせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなどの作用があります。

健康との関係

女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL^{*}の向上につながります。^{*}Quality Of Life(生活の質)の略

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。

「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます
女性健康推進室 ヘルスケアラボ ▶

