

HINT OF WOMEN'S HEALTH II

産婦人科医が教える女性ホルモンマネジメント®

女性ホルモンマネジメント®は、est'reブランドのほか、医療施設運営支援を行う株式会社アドバンスト・メディカル・ケアの商標です。

WHY?

女性ホルモンマネジメント®



時間ができたら〇〇をしよう。
ずっと先の未来を想像するときに、
女性ホルモンのことを一緒に考えてみませんか？
もしもの時に備えることができる。
女性ホルモンは一生お付き合いしたい大切なパートナーです。

正しい知識で女性ホルモンケアを

私たちの体に大きな影響を及ぼす女性ホルモン。
PMS（月経前症候群）や更年期による不調は仕方がないこととして、
やり過ごしている人も多いと思います。

女性ホルモンが体に及ぼす症状には個人差があり、
中には病気が隠れているケースも。
自分のこととして向き合い、快適に過ごす秘訣は女性ホルモンを知ることです。

日本人女性の平均寿命はこの100年間で倍近くに延びたものの、閉経の平均年齢は昔も今も同じです。閉経後も続く長い人生を自分らしく生きていくために。

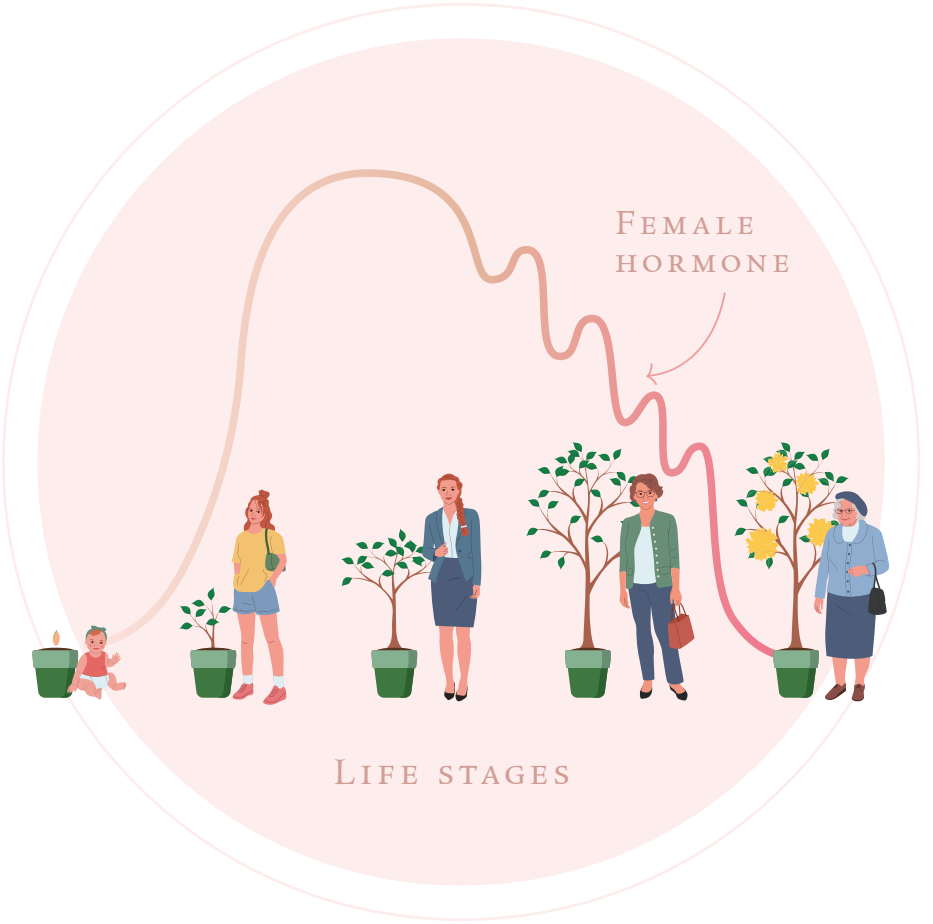
あなた自身のために。
女性ホルモンマネジメント®を始めませんか？



吉形 玲美
よしかた れみ

医学博士
日本産科婦人科学会
産婦人科専門医

臨床の現場で婦人科腫瘍手術をはじめ、産婦人科一般診療を手掛ける傍ら、女性医療・更年期医療のさまざまな臨床研究に携わる。現在は診療の他、多施設で予防医療研究に従事。


Female
hormone
Life stages

LIFE STAGES AND FEMALE HORMONE

ライフステージとホルモンの関係

初経から閉経まで私たちの体は女性ホルモンに守られています。
思春期〜性成熟期では、月経痛やPMS（月経前症候群）、
婦人科特有の病気に気を付けるためにも、
定期的な検診がかかせません。

一方で閉経以降、
月経の煩わしさから解放されますが、
私たちの体を守ってくれていた女性ホルモンは役目を終えてしまいます。

女性ホルモンの代わりに必要なこと。

それは、正しい知識と、身近な生活習慣の改善にあるのです。


Estrogen

THE ROLE OF ESTROGEN

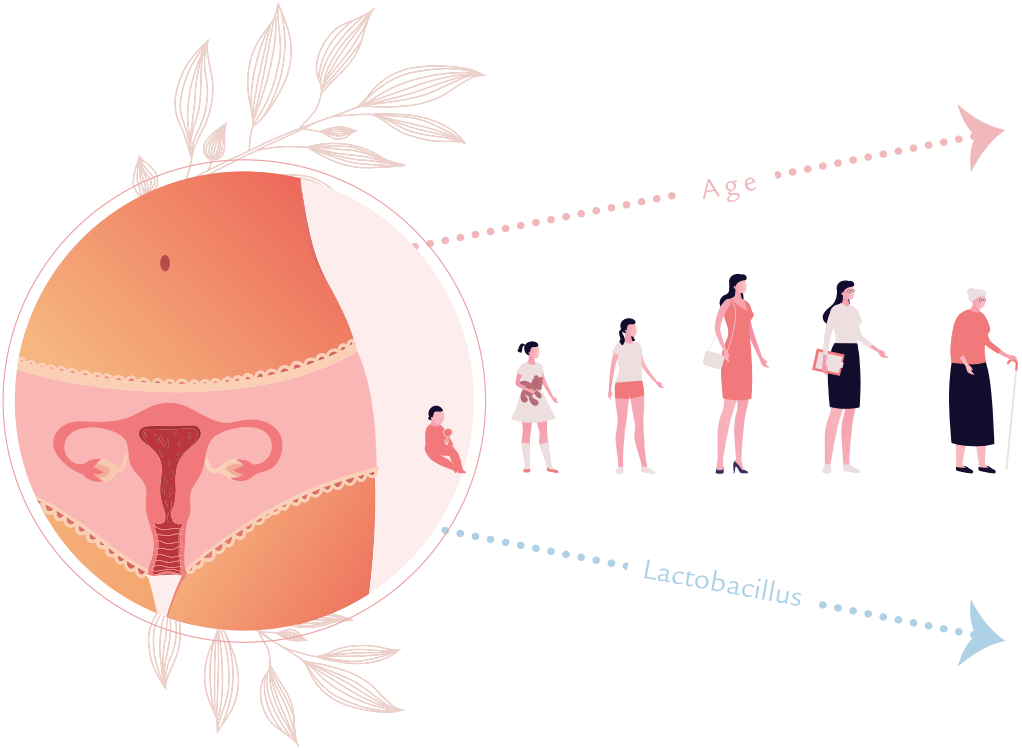
女性の健康を守る
女性ホルモン“エストロゲン”の働き

エストロゲンは、妊娠に備えるために必要なホルモンです。
しかし、それだけではありません。

女性らしい体つきをつくる、皮膚や粘膜にうるおいを与える、
骨や血管の健康を守る、脳の機能を健全に保つ、なども
エストロゲンが担う大切な役割です。

年齢とともにその恩恵を受けられなくなった時、
慌てないで、落ち着いて。
減少する女性ホルモンを埋める方法があるのです。

女性ホルモンマネジメント®



減少したホルモンを埋める方法

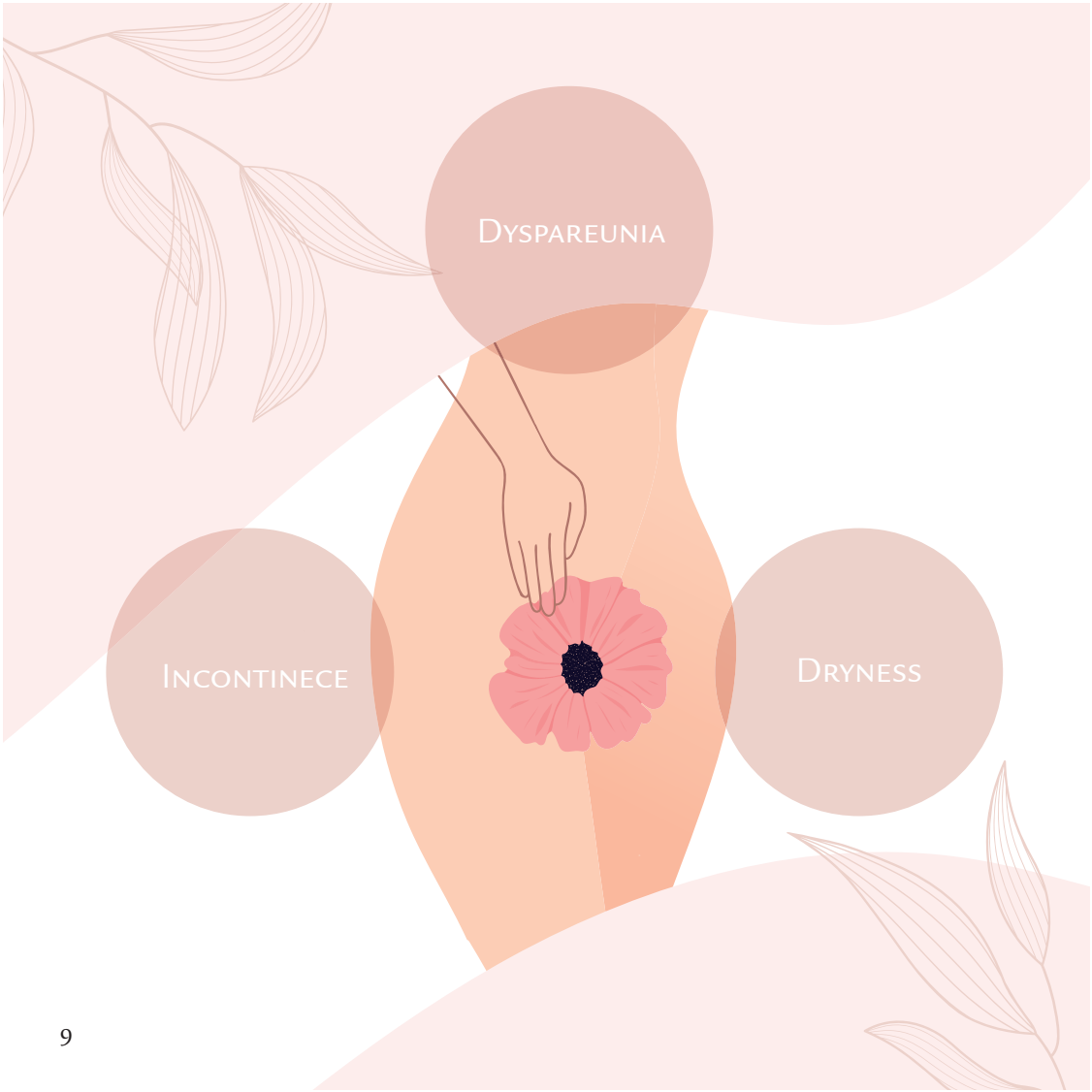
1つはHRTホルモン補充療法です。
閉経によりエストロゲンの分泌が低下し、
不足したエストロゲンを薬で補う方法です。
内服薬の他、塗るタイプ、貼るタイプとさまざまな種類があります。
婦人科で自分に合ったものを処方してもらいます。
もう1つはエクオールです。エストロゲンと構造が似ており、
腸内細菌によって、大豆イソフラボンから作られます。
エクオールは体内産生ができる人は大豆食品から、
またサプリメントで直接摂取することも可能です。



自分を守るフェムケア



自分を守る力を高める方法。
それはフェムゾーンを正しくケアすることです。
膣内の自浄作用を担う乳酸菌。
キーワードは膣内フローラと、ラクトバチルス乳酸菌です。
女性ホルモンは膣内を正常な環境に保つ役割もしています。
月経がある人もない人も。すべての人に必要なケアで、
それは専用の商品で正しく洗うことから始まります。


Dyspareunia
Incontinece
Dryness

GSM ジーエスエム

GENITOURINARY SYNDROME OF MENOPAUSE
閉経関連尿路生殖器症候群とは

2014年に国際女性性機能学会と北米閉経学会において、
提唱された新しい概念です。
性器、尿路、性交関連の不快感は閉経後女性の半数が
なんらかの症状があるといわれています。

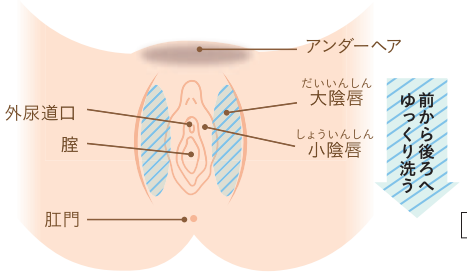
人生100年といわれる時代。

閉経後の日々を快適に過ごしていくためには、
フェムゾーンを正しく理解して、
フェムケアを当たり前の生活習慣にしていくことにあるのです。

フェムゾーンケアの方法



01 スクワットのような体勢でしゃがんで足を開きます。
洗う場所は軽くぬるま湯でぬらしておきます。



02 アンダーヘアから洗います。よく泡立ててから、前から後ろに向かって、洗います。
※膣内を洗うのはNGです。

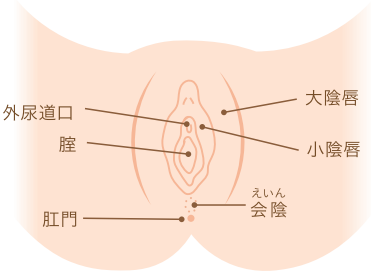
POINT 小陰唇と、大陰唇のヒダの間を指を滑らせてゆっくりと洗います。



03

前から後ろに向かってシャワーなどですすぎます。

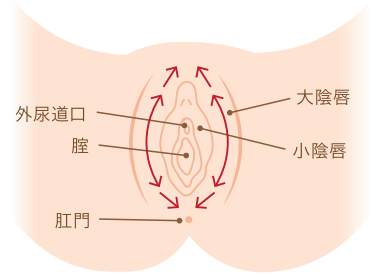
POINT 真下からシャワーをあてると膣口に水が入るので、なるべく入れないようにします。



04

タオルで水分をふき取ってから、大陰唇、小陰唇、会陰、膣入口を中心にクリームやオイルで保湿をします。下着の締め付け、鼠径部も優しくマッサージします。

POINT 下着の締め付けによるかさつきや、黒ずみといった肌の悩みにも保湿が大切です。



05

大陰唇、小陰唇の間はクリームやオイルで優しく指を滑らせるようにマッサージします。

MEAL

体は食べたものでできている

女性ホルモンマネジメントをする上で、最も大切なのは食事です。
特に大切なのは骨を強くする栄養素と腸内環境を整える発酵食品。
身近な食材に栄養素は含まれています。
普段の食事に取り入れて、気軽に続けていきましょう。

VITAMIN D
紅鮭(焼)
1切れ 80g
30.4μg



VITAMIN K
小松菜1束
1束 100g
210μg



CALSIUM
牛乳
1杯 150cc
170mg





VITAMIN E
α-トコフェロール
アボガド
可食部 50g
1.7mg



FERMENTED FOODS
納豆



出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

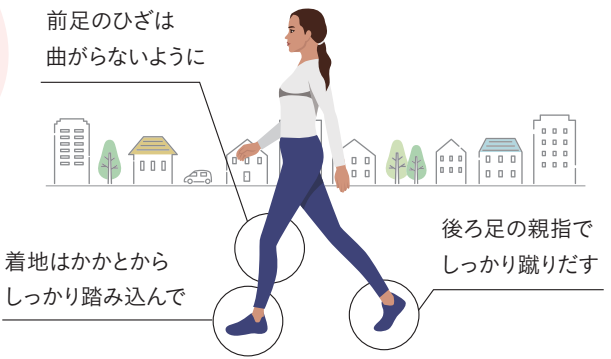
EXERCISE

とりあえず、歩くことから始めましょう

骨を強くする運動の他、減少する筋肉を維持するトレーニングも大切。
特に下半身の筋肉強化は肥満や将来の寝たきり予防、
生殖器まわりのトラブルにも効果的です。

骨加重ウォーキング

前足のかかとで体重を
しっかり受け止めます。
後ろ足でズズッと
引きずるような歩き方は
蹴りだしが弱いので
注意しましょう。



出典：吉形 玲美（2022）40代から始めよう！閉経マネジメント, 講談社

estre®

Tel ／ 0120-260-386 通話料無料 9:00-17:00（日・祝除く）
Web ／ https://estre.jp

株式会社アドバンスト・メディカル・ケア　東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー6F

＊写真・イラストはイメージを含みます。

T10174-20231101

UT10174-2311