

生涯を健やかに過ごす

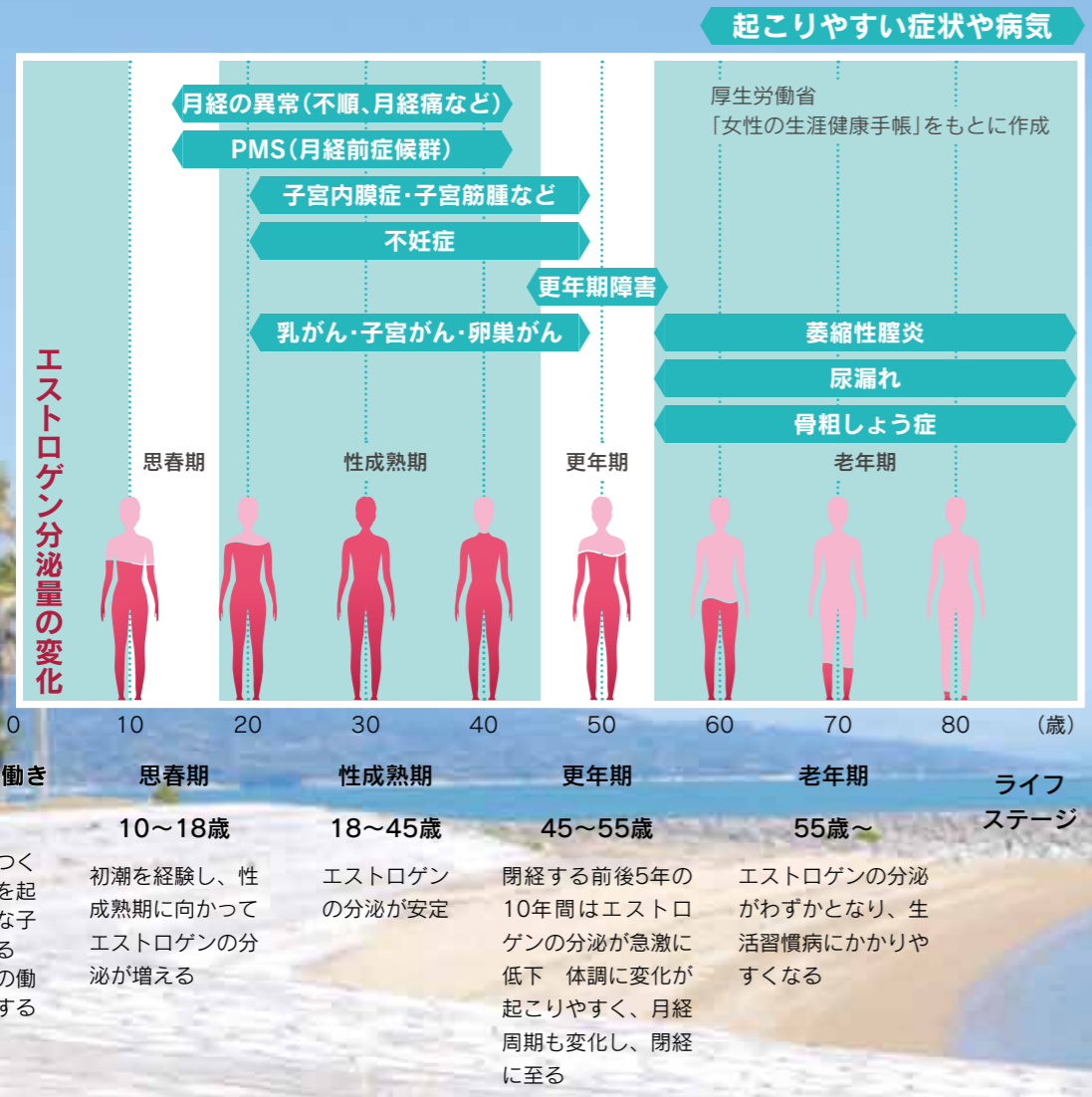
特集 女性の毎日を

HAPPYに

女性の心身は思春期以降、女性ホルモンの働きによってライフステージごとに変化していきます。

ここと体に現れるさまざまな不調や女性特有の病気にかかりやすくなるのも、女性ホルモンの増減によるもの。健康に密接な関係がある女性ホルモンや気を付けたい病気などの基礎知識を身に付けて、楽しい毎日が過ごせるように、自分の体と向き合ってみませんか。

女性のライフステージには、女性ホルモンの分泌量の変化が大きく関わっています。



女性ホルモンって何？

ホルモンは、体の働きを調整する重要な物質で、脳やさまざまな器官でつくられています。100種類以上あるホルモンの中で、卵巣でつくられているのが女性ホルモンです。女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、エストロゲンには妊娠の準備や女性らしい体づくり、プロゲステロンには妊娠の維持といった役割があります。およそ28日間の周期で訪れる月経も、この2つのホルモンの作用によってコントロールされています。

知っておきたい女性の病気

女性の病気には、女性特有の臓器である子宮や卵巣の病気、子宮内膜症や多嚢胞性卵巣症候群などがあります。女性が発症しやすいのは、乳がんや貧血、甲状腺の病気など。月経前に体調がすぐれないPMSや閉経年齢をはさんだ前後各5年の更年期障害では、心身の変化や不調に悩まされることもあります。

発散できるものを見つけて「こころ」の健康づくりを

当院にカウンセリングに訪れる方の約7割は女性です。うつ病の罹患率も女性は男性の2倍ともいわれています。これは、女性ホルモンの変動が心身に影響を及ぼすことが要因にあり、女性特有の心理・社会的な要因の影響もあるでしょう。

こころの病気は、生物・心理・社会的要因が重なり発症するといわれています。安心して話せる仲間や場所は、病気の発症を軽減してくれる強い味方。特に自己否定は、私たち

にとって最大のストレスとなります。自分を責めず、気持ちの切り替えや発散できるものを見つけましょう。軽い運動もストレス耐性を高めるのに効果がありますが、お酒での発散には注意が必要です。気分転換をしてもつらさを感じるのは、こころと体のサイン。こころの病気も早期発見・早期治療が大切です。楽しい、休んでも疲れがとれないなどの変化を見逃さないためにも規則正しい生活を心掛けてほしいですね。



あおば病院
公認心理士 臨床心理士 上野 麻実さん