

女性ホルモンのはろ、はろ



女性のからだも、心も、お肌も、すべて女性ホルモンによってコントロールされています。生理痛、頭痛、腹痛、肩こり、疲れ、冷え、むくみなどのからだの不調、イライラ、不安、不眠、物忘れなどの心の不快症状、乾燥、吹き出物、しみ、しわなどのお肌のトラブル…。これらはすべて女性ホルモンの影響です！

女性ホルモンってどこからくるの？

脳から指令が出て卵巣から分泌されます。

脳にある視床下部、下垂体が女性ホルモンのコントロールタワーです。脳から指令が出ると、性腺刺激ホルモンが分泌されます。すると、卵巣が働き、女性ホルモンのエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）が分泌されます。女性の生理周期にともなう毎日の体調変化は、このふたつのホルモンによって調節されているのです。

●**エストロゲン**…女性らしさを作るホルモン。思春期から分泌量が多くなり、卵巣だけでなく自律神経・感情・骨・皮膚などさまざまな働きに関係しています。

●**プロゲステロン**…妊娠を助けるホルモン。受精卵が着床すると子宮内膜を整えてくれます。妊娠していない場合は子宮内をお掃除してくれます。

女性ホルモンと生理の関係って？

女性のからだは、卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンの影響を受けながら、毎月、一定のリズムで変化し、生理もおこります。生理から排卵までのエストロゲンが多い時期は、からだも心もお肌も安定しいきいきとキレイでいられます。ところが、排卵を境に、排卵後から生理までの間はプロゲステロンの分泌が増え、体調が不安定になります。

卵胞期

生理から排卵後まで。卵巣の中の原始細胞が発育し、成熟細胞になり、子宮内膜は増殖します。エストロゲンがたくさん分泌され、体調が安定する時期です。

排卵期

卵巣で育った成熟細胞の卵胞壁が破れて、卵子がとび出します。これが排卵です。排卵後4～5日は妊娠しやすい時期です。

黄体期

排卵後の卵胞は黄体（黄色い油）となり、プロゲステロンとエストロゲンを分泌します。排卵を境に、プロゲステロンがたくさん分泌され、体調が不安定になります。

生理

妊娠しなかったときは、プロゲステロンとエストロゲンの分泌が低下して、増殖した子宮内膜が剥がれ落ちて、生理が始まります。

『もの忘れ』

あれ？なんだっけ？も、女性ホルモンの影響



こんな症状

とっさの時に固有名詞が出てこない、忘れないようにと書いたメモが見つからない、何をやろうとしたか一瞬忘れてしまう…など、記憶力の低下を感じたことはありませんか？

原因は

仕事量が多く、ストレスがあれば脳も疲れます。もの忘れは、脳からの『疲れた』『休んで』というサインでもあります。脳の機能低下の重要な原因としてエストロゲンが大きく関わっています。エストロゲンは脳でも働いており、分泌が低下すれば脳の働きも低下します。卵巣の働きが休止し生理がなくなる更年期以降になると、老化が進み、記憶力がなくなるのは、エストロゲンの分泌が極端に少なくなるからです。更年期以降でなくても卵巣機能が低下し分泌が減れば記憶力の低下はおこります。

アドバイス

全身の血行促進は脳を助ける！硬くなり始めた関節や筋肉を動かして、血行をよくする事は脳の活性化にも大事☆ストレッチやヨガなど穏やかな運動がおすすです。入浴も血行を促進して全身の代謝を助けます。脳を刺激するアロマの香もオススメです。香は、緊張した脳に快刺激を与え、リフレッシュ、リラクセスさせ脳のストレスを解消しホルモンバランスを整えてくれます。脳の働きをよくするアロマオイルは、ローズマリー・ペパーミント・ジュニパーなど☆アロマポットで炊いて香をかいでみて下さい。