

女性ホルモンとは

女性ホルモンとは、思春期から閉経までの間、卵巣から活発に分泌される物質。その働きによって、月経が起こり、妊娠や出産が可能になります。また、女性ホルモンが正しく分泌されることで、肌や髪を若々しく保ったり、血管や骨を強くするなど病気から守ってくれる働きも。

女性ホルモンはバランスが大切

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、バランスよく分泌されることが大切です。エストロゲンは美のホルモンともいわれ、女性としての魅力を高めますが、このホルモンに関連して乳がんや子宮体がんなどの病気が発症することもあります。

エストロゲン

生理後～排卵期に向けて増えるホルモン。自律神経を安定させる働きや、女性としての魅力を高める効果があります。

プロゲステロン

体温を上げるなど、妊娠を維持する作用のあるホルモン。排卵期を過ぎると分泌され、体や気分を重くさせることも。

女性ホルモン分泌のメカニズム

女性ホルモンは脳の視床下部と下垂体から指令が出され、卵巣から分泌されます。同時に卵巣からも視床下部へ情報が伝わり、ホルモン分泌の微調整が行われます。つまり、脳と卵巣は連携して女性ホルモンを分泌していて、ストレスで脳からの指令が乱れたり、卵巣の老化などにより脳からの指令に応えられないとホルモンバランスの乱れを招きます。

