



「気分がどうしてもなく落ち込んでしまう・・・」
「慢性的に体調が悪い・・・」
「仕事を休みたいけど仮病と思われるのが怖い・・・」

他人には理解されにくい**女性特有の悩み**。

誰にも相談できず1人で苦しむのは
もう終わりにしてください。

あなたの**苦しみの原因を特定し**
改善することができます。

1人で悩み苦しまないための
女性の悩み改善術

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

◆ 著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

◇ レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

◇ 本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど）により複製、流用および転載することを禁じます。

◆ 使用許諾契約書

本契約は、レポートダウンロードした法人・個人（以下、甲とする）と作者（以下、乙とする）との間で合意した契約です。

本レポートを甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第1条（目的） 本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条（第三者への公開の禁止） 本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第4条（損害賠償） 甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壹萬円を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第5条（その他） 当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

【免責事項】

著者および発行者はこのE-BOOK を執筆するにあたり最大限の努力をしています。著者および発行者は、このE-BOOK の内容の精度や適用性、適合性、完全性についてはいかなる保証もいたしません。このE-BOOK の情報は教育を目的としているものです。したがって、このE-BOOK にあるアイデアを適用する場合の全責任は利用者ご自身で負うものとします。著者および発行者は、いかなる特定用途のためにもその保証（明示的であれ暗示的であれ）や商品性、適合性を否認いたします。著者および発行者は、このE-BOOK を使用することで直接あるいは間接的に発生する、直接的、間接的、懲罰的、特別、付随的、またはその他の派生的損害について、いかなる責任も負わないものとします。

また内容は現状のまま、保証なしで提供されるものとします。常に適任とされる専門家のアドバイスを求めるようにしてください。

著者および発行者は、このE-BOOK で記載されたサイト一覧やリンクの性能、有効性についてはいかなる保証もいたしません。

全てのリンクは情報目的だけに用いられており、その内容や精度、他のいかなる目的についても保証されるものではありません。

女性の悩み

人間、生きていく上で色んな悩みが生じるものですが、女性には女

性特有の悩みもあることから、特に悩むことが多いですね。20代

から60代の女性に、普段の生活の中でどのようなことで悩んでいる

かというアンケートをとったところ以下のような結果となりました。

1位：健康状態（29%）

1位：家計・お金（29%）

3位：仕事（25%）

4位：容姿や美容（20%）

5位：生き甲斐（18%）

6位：人間関係（18%）

7位：育児や子育て（13%）

8位：家事（11%）

9 位：恋愛・結婚（10%）

10 位：身内の介護（8%）

全年代を対象としているのにも関わらず、お金に並んで健康につい

て悩んでいる人が1番多いという結果になりました。

健康というと60代以上の方が悩みがちだと思いますが、詳細な結果

を見てみると50代で悩んでいる人が全年代で最多となりました。

50代というと、体力は衰えてくるのに仕事や家事、子育ては忙しい

年代ですので、若い頃より体力が衰えてきているのに仕事量は若い

頃と同じもしくは増えているため体が悲鳴をあげているのを感じて

いるのかもしれませんがね。

また、やはり女性特有の問題として 50 歳前後には更年期障害で体の

どこかしらかに不調を感じる人が多いのも原因の 1 つでしょう。

女性の社会進出が盛んな昨今、女性特有の健康問題について大きな

注目を集めています。

本書では、女性の悩みの中で、特に女性特有の健康問題に着目し、

その正しい知識とトラブルや症状の改善法について解説していき

たいと思います。



女性ホルモン

女性特有の健康問題、それには女性ホルモンが大きく関わっています。

ホルモンは体の様々な機能を整える役割を持つ重要な物質です。

エネルギーの代謝や骨や筋肉の成長、血圧や食欲、消化など様々な

ことがホルモンの影響を受けています。ホルモンはビタミンやミネ

ラルのように食べものから栄養として摂取するものではなく、脳な

どの体の中で作られています。100 種類以上あるホルモンの中で、女

性の卵巣で作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（黄体ホルモン）」の2種類

があります。

この2種類のホルモンの役割を紹介します。

＜エストロゲンの働き＞

- ・ 妊娠に備えるため子宮内膜を厚くする
- ・ 乳房を大きくしたり丸みのある体になったり、女性らしい体を作る
- ・ 骨や関節、血管、脳などを健康に保つ
- ・ コラーゲンを作り肌を守る
- ・ 自律神経の働きを安定させる

＜プロゲステロンの働き＞

- ・ エストロゲンによって厚くなった子宮内膜を柔らかく維持し、妊娠しやすい状態にする
- ・ 妊娠した際に妊娠状態を維持する
- ・ 食欲を増やす
- ・ 栄養や水分を貯める
- ・ 体温を上げる

エストロゲンは、主に妊娠の準備、プロゲステロンは妊娠の維持という役割があります。

女性の体はこの2つのホルモンのバランスによって保たれているため、年齢によりホルモンバランスが変わることにより、様々な体調

の変化がでてきます。

約 28 日周期の月経も女性ホルモンの作用によりコントロールされて

います。

この体調の変化は女性特有のものであり、男性とは区別して考える

のはもちろんですが、ライフステージごとに区別して考慮する必要

があります。



女性のライフステージ

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは、元気な毎日を送

るためのサポートをする重要な役割をもっていますが、ほんのわず

かな量で作用するため、ごく僅かなホルモンバランスの乱れが様々

な体の変調をおこしてしまいます。

女性ホルモンは年齢によって分泌量が変化します。

特にエストロゲンの分泌量の変化は体調への影響が大きいといわれ

ています。

思春期になり月経が始まると、月経不順や月経困難症といった月経

に関するトラブルや疾患がおこる場合があります。

性成熟期には、子宮内膜症や子宮筋腫といった女性特有の病気に

なることがあります。

そして 40 歳後半から 50 歳代の更年期では卵巣の働きが急激に低下

し、エストロゲンの分泌が減少することにより、様々な体の不調が

発生する更年期障害がでてきます。これにより様々な悩みを抱える

女性も少なくありません。

更年期を過ぎて老年期に突入すると今までエストロゲンの働きによ

り守られていた関節、筋肉、血管、骨、皮膚、肝臓などの器官での

トラブルや病気のリスクが高まります。

↓女性のライフステージごとのエストロゲン分泌量



↑ライフステージごとのおこりやすいトラブル、疾患

【4つのライフステージ】

女性のライフステージは、女性ホルモンのうち主にエストロゲンの

分泌量の変化で以下4つに区切られます。

思春期（10～18 歳）・・・初経を迎えエストロゲンの分泌が増える
時期

性成熟期（18～45 歳）・・・エストロゲンの分泌がピークに達する
時期

更年期（45～55 歳）・・・エストロゲンの分泌が減っていく時期

老年期（55 歳以上）・・・エストロゲンの分泌が乏しい時期

女性の健康問題は女性ホルモンの問題だけではなく、生活習慣や、

働き方、出産経験の有無など、様々な要素が絡み合って生じるもの

ですが、本章では女性特有の健康問題をわかりやすく整理するため、

このエストロゲンの分泌量による4つのライフステージをそれぞれ

詳細に紹介していきます。

＜思春期（10歳～18歳）＞

思春期に入るとエストロゲンの分泌量が増加し、初経を迎えます。

初経には個人差があり、平均は12歳くらいで迎えます。

初経は身体成長状況によりますので、遅い場合は高校生になってか

らということもあります。

初経を迎えた後は定期的に月経がくるようになりますので、女性特有の不調を感じるようになります。また思春期の異性への関心の高まりや、外見などの自分自身への関心が高まることにより健康問題が生じることもあります。

【思春期に生じる主な健康問題】

・ 月経痛

月経痛は基本的には排卵のある月経でおこります。

初経後の数年間は無排卵となりますので月経痛はおこりません。

初経後、数年経つと排卵が起こり、月経サイクルが安定してくると

次第に月経痛が起こるようになってきます。

月経痛のうち体に異常はないが体質で症状が起こる機能性月経困難

症は 10～20 代に多くおこります。

月経痛がおこるのは小学 6 年生で約 50%、中学 3 年生では約 95%とい

う調査結果があります。

・ 月経異常

・ ・ ・ 無月経：18 歳を過ぎても初経がない原発性無月経と、普段は

正常に月経がきているが、ある時止まってしまう続発性無月経があ

ります。続発性無月経は過度のダイエットや肥満、ストレス、激し

い運動などが原因となる場合があります。月経が 90 日以上こないと
無月経と判断します。

・ ・ ・ 月経不順：月経の周期が通常の約 28 日ではなくなるものをい
います。月経の周期が 25 日未満で出血を繰り返すものを頻発月経と
いい、月経の周期が 39 日以上 3 ヶ月以内の場合は稀発月経といいま
す。ストレスや過度のダイエットや肥満、激しい運動、などが原因
でおこります。

・ PMS

PMS は月経前症候群といい、月経の 3 ～ 10 日くらい前から始まる

様々な精神的、身体的不調のことです。

【PMS の精神的症状】

- ・ イライラする
- ・ 日中眠くて仕方がない
- ・ ぼーっとする
- ・ 集中できない
- ・ 何でもないことで泣きやすくなる
- ・ 夜ぐっすりと眠れない
- ・ くよくよする

【PMS の体の症状】

- ・ 頭痛
- ・ 腹痛
- ・ 腰痛

- ・ 肌荒れ
- ・ 身体がだるい
- ・ むくむ
- ・ 食欲が無くなる
- ・ 過食になる
- ・ 胸が張る
- ・ お腹が張る

PMS は月経が始まる思春期頃から症状が出始める人もいます。

加齢と共に症状が強くなっていく傾向があります。

また症状も年齢により違いがあり、20 代の頃は心の症状でうつ系の

症状がでることが多い傾向にありますが、30 代になると、イライラ

するといった怒りの症状が多くなります。また疲れやすい、頭痛、

めまいなどの体の症状もでてくるようになります。

PMS は個人差が強く、なりやすい人となりにくい人がいます。

以下のようなタイプの人には PMS になりやすいようです。

- ・ 自分に厳しい
- ・ こだわりが強い
- ・ 負けず嫌い
- ・ 真面目
- ・ 律儀
- ・ 我慢しがち
- ・ 完璧主義
- ・ 生活リズムが不規則

PMS は上記のように人に頼れず我慢しがちな人ほど症状が強くでま

す。ツライ時は我慢せず、家族や友人に相談したり、薬に助けても

らいましょう。

【PMDD に注意】

PMS の症状のうち、精神的症状だけが強くでてしまう場合、注意が必

要です。その場合、重症の PMS の人になる可能性がある、PMDD（月

経前不快気分障害）が疑われます。

PMDD かも？と思った方は以下のセルフチェックをしてみてください。

＜PMDD セルフチェック＞

直近 1 年間の月経の前の症状であてはまるものを以下リストからチ

ェックしてください。

◆リスト A（月経前 1 週間の症状）

- ・ イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ くよくよしたり落ちこんだりすることが多い
- ・ 突然悲しくなったり涙もろくなったり、拒絶、批判に対する感受性が高くなる
- ・ 不安や緊張を感じたり、高ぶり、いらだちなどの感情がある

◆リスト B（月経前 1 週間の症状）

- ・ 疲れやすく気力がわからない
- ・ 趣味や日常生活での興味が薄れている
- ・ 集中力がなくなっている
- ・ 自己喪失感がある
- ・ 過食やあるものだけを食べ続けたりする
- ・ 過眠もしくは睡眠不足がある
- ・ 体重増加、ふわふわ感、関節、筋肉痛、乳房通のいずれかがある

■以下質問にあてはまるものをチェックしてください

- ・ リスト A、B どちらも 1 つ以上当てはまるものがありますか？
- ・ リスト A、B で当てはまるものが 5 つ以上ありますか？
- ・ 直近 1 年の月経前のほとんどにおいて、5 つ以上の症状があり、月経が始まると症状が小さくなるか無くなる。
- ・ 症状が出た時、日常生活に支障がでていますか？

以上の質問全てに当てはまる場合は PMDD の可能性があります。

一度、婦人科に受診することをおすすめします。

また、うつ病やパニック障害でも同様の症状が出ることもあります。

PMDD とうつ病、パニック障害が並存している可能性もありますので、

婦人科で相談してみてください。

・ 排卵通

PMS、PMDD の説明が長くなりましたが、ここからは思春期の健康問題

の続きとなります。排卵通は排卵期前後で月経痛のように下腹部に

痛みを感じます。こちらも PMS と同様個人差が大きいです。

・ 摂食障害

摂食障害は女性に多く見られ、その 9 割以上は女性となります。

摂食障害の中でも拒食症は 10 代に多くみられます。思春期における自身の体型、体重への強いこだわりによる過度なダイエットなどが発症原因となります。

【性成熟期前半（18～29 歳）に生じる主な健康問題】

性成熟期（18 歳から 45 歳）は期間が長く、この期間中に結婚するこ
とが多いため、出産しているかいないかなど人により人生が大きく
分岐しています。そのため、ひとくくりに性成熟期の健康問題を捉
えるのは難しいため、前半と後半、そして後半を出産の有無にわけ
て紹介します。

性成熟期前半（18 歳～29 歳）は 18 歳という年齢もあり進学や就職

で生活が一変するタイミングです。生活の変化による不規則な生活

や、恋愛や性体験による精神的、身体的健康問題も生じがちです。

性感染症についてはこの期間で最も多く生じます。

・ 月経痛

月経痛のために仕事を休んだり、支障がでる割合は若いほど多く 20

代では 35%の人が仕事に支障がでています。

また月経痛はストレスの有無にも関係しており、ストレスがある女

性の 44%に強い症状が見られますが、ストレスが軽い女性では 22%し

か症状が見られませんでした。

・ 月経異常

無月経や月経不順の原因として、ストレス、過労、糖尿病、アルコ

ールの過剰摂取、甲状腺疾患、ホルモン剤などの薬剤の服用などが

増えています。

・ PMS

月経のある女性の7～8割にPMS症状がみられますがストレスや性

格によりますので個人差が大きいです。精神症状が強くなるPMDDは

うつ病と似ているため注意が必要です。

・ うつ病

女性は男性より 2 倍うつ病になりやすいといわれています。

・ 子宮内膜症

子宮内膜症は月経のある間の病気で、20 代から 30 代での発症が多く、

ピークは 30 代中ごろまでです。出産経験の無い、または少ない人に

発症しやすく悪化しやすいのが特徴です。

・子宮頸がん

20代後半から発症数が増えだし、40代がピークとなります。

・バセドウ病

20代から30代の女性に多くみられ、甲状腺ホルモンが過剰に分泌さ

れる病気です。発症すると眼球が飛び出るという症状もあるため、

女性には特に悩みとなります。流産や早産のリスクも上がります。

・性感染症

ヘルペス、クラミジア、コンジローマ淋病、梅毒など、いずれも20

代の感染が最多となります。

・ 摂食障害

摂食障害のうち過食症は 20 代に最も多くみられます。

・ 痩せすぎ

痩せは立派な健康問題で、男性よりも女性に多く、特に 20 代に最も

多くみられます。この年代での痩せすぎは年をとってからの健康に

も繋がるため過度なダイエットなどには注意が必要です。

【性成熟期後半（30～45 歳出産無し）の健康問題】

性成熟期後半は晩婚化が進んでいる昨今では出産する人も多い年代

です。35 歳以上で出産する人も約 3 割となっています。30 歳以上で

結婚、出産するのが当たり前となりつつありますが、晩産によ

る健康問題も同時に生じます。

ここではまず性成熟期後半の出産されていない人の健康問題を紹介

します。

・ 月経痛

月経痛は出産を機に消失したり改善する人もいますが、出産の経験

の無い人は年齢に関係なく月経痛があります。この年代になると子

宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因の場合あるため注意が必要で

す。

・ 早期閉経

40 歳未満で卵巣機能が低下し無月経となった状態を指します。

40 歳未満の 1%にみられます。

更年期障害と同様の症状があらわれます。

・ 不妊症

健康な男女が妊娠を望み避妊をしないで性交渉をしているのにもか

かわらず、1 年以上妊娠しない状態を指します。1 人目の不妊で悩む

ケースが多くみられます。

・ 不育症

妊娠はするものの、胎児がお腹の中で育たず流産、死産を繰り返す

状態を指します。年齢と関係があり、35 歳から 39 歳で 25%、40 歳以

上で 51%が不育症となるというデータがあります。

・ 乳腺症

月経前に乳房にしこりや痛みの症状が出て、月経後には症状が落ち

着きます。30代から40代に多くみられます。しこりは良性ですが乳

がんを疑い不安になる女性が多いです。

・ 乳がん

女性は全てのがんの中で乳がんが最も罹患率が高くなります。

30代から増え始め、40代後半から50代前半がピークなり、その後

減少していきます。

- ・ 橋本病

甲状腺に慢性的な炎症がおこる病気で 30 代から 40 代の女性に多く

みられます。進行すると不妊、流産、妊娠高血圧症候群などのリス

クが高まります。

- ・ 子宮内膜症
- ・ 子宮筋腫
- ・ うつ病
- ・ バセドウ病
- ・ 子宮頸がん
- ・ PMS、PMDD
- ・ 月経異常

上記は既に紹介した内容と同様です。

【性成熟期後半（30～45 歳出産有り）の健康問題】

・ マタニティブルー

イライラする、突然悲しい気持ちになる、不安になる、わけもなく

涙が出るなどの症状がでます。出産後 2 週間ほどで落ち着きます。

全体の 67%で発症するというデータがあります。

・ 産後うつ

産後 4 ～ 6 週間以内に発症することが多く、産後 10 人に 1 人が発症

するといわれています。マタニティブルーを経験した女性のリスク

が高く 10 倍の発症率となります。高齢出産の場合もリスクが高くな

ります。マタニティブルーより症状が重く、自殺などの深刻なケー

スとなる場合もあるため注意が必要です。

・ 乳腺炎

授乳期におこりやすく、乳腺が炎症をおこします。

・ 月経痛

妊娠、出産を機に月経痛が改善、消失したり、逆に以前は無かった

月経痛が出てくる人もいます。

・ 月経異常

出産後の月経再開は授乳期間が影響するため個人差が大きくなります。月経が再開し安定するまである程度の期間が必要ですが、産後の育児ストレスなどが原因で月経が再開しなかったり、月経不順となるケースもあります。

・ PMS

妊娠、出産を機に PMS がひどくなるケースがあります。育児ストレスや環境の変化などによるストレス、悩みがその要因であるといわれています。

・ うつ病

40代女性が最も多く発症します。

母親、妻、子、職場、様々な役割ができるため、その精神的負担と

育児、家事、仕事、介護の両立のストレスがうつ病発症に影響して

いるといわれています。

・ 妊娠中の体の不調

妊娠から出産までの間は様々な体調の変化やなりやすい病気があり

ます。つわり、頻尿、便秘、歯周病、虫歯、むくみ、腰痛、高血圧、

糖尿など様々なものがあり体調には細心の注意が必要です

- ・ 早期閉経
- ・ 子宮内膜症
- ・ 子宮筋腫
- ・ 乳腺症
- ・ 乳がん
- ・ バセドウ病
- ・ 橋本病
- ・ 子宮頸がん

上記健康問題は前述と同様です。

【更年期（45～55 歳）に生じる主な健康問題】

女性は更年期である 45～55 歳になるとエストロゲンの分泌が急激に

減少し、やがて閉経を迎えます。閉経前後の 5 年間、約 10 年間を更

年期と呼びます。更年期には個人差がありますが50歳が平均となり、

12か月以上無月経が続くと閉経と判断します。更年期になるとエス

トロゲンの急激な減少で心身に様々なトラブル、症状をもたらし、

これを更年期障害といいます。

・更年期症状

更年期障害の発言頻度の高い症状を順に並べます。

1. 肩こり
2. 疲れやすさ
3. 頭痛
4. ホットフラッシュ
5. 腰痛

6. 汗をかきやすい

7. 不眠

8. イライラする

9. 皮膚のかゆみ

10. 動悸

11. 落ちこみ

12. めまい

13. 胃もたれ

14. 膣乾燥感

・ 関節リウマチ

40～50 代の女性に多く発症します。

発症すると日常の動作に支障をきたすため休職、退職する人も多く

精神的苦痛も大きい病気です。

・ 子宮体がん

40 歳ころから発症率が増加し、50～60 代がピークとなります。

出産経験が無かったり、閉経が遅い、肥満、糖尿病が発症リスクと

なります。

・ 卵巣がん

40 歳ころから発症率が増加し、50～60 代がピークとなります。

排卵回数の多さが発症リスクとなるため、出産経験が無かったり、

初経が早く閉経が遅いことが発症リスクを高めると考えられています。

す。

- ・ うつ病

これまでの年代の発症リスクに加え、更年期症状によりこころが不

安定になることも発症リスクを高めると考えられています。

- ・ 生活習慣病

これまで女性ホルモンで守られてきた健康が、閉経によりバランス

が崩れるため、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脂質異常症など様々な

生活習慣病のリスクが高まります。

- ・ 飲酒過多

更年期障害などの様々なストレスによりお酒を飲みすぎている人の

割合が 40 代、50 代が最も高くなります。

・アラフィフクライシス

更年期障害や親の介護、老後の不安、自分や夫の健康不安、子供の

進路、独立など、この年代の女性特有の様々な問題に直面すること

で心のバランスが崩れる危機のことを指します。

・乳がん

・橋本病

上記は前述と同様です。

【老年期（55 歳以上）に生じる主な健康問題】

老年期はエストロゲンの分泌が乏しい状態に加え加齢のため、体力

と健康の衰えを実感する時期です。また身近な人の病気や死などの

ネガティブな出来事が多いこともありこころの不調を抱えやすい時

期でもあります。

・ 骨粗しょう症

閉経後の女性ホルモン減少によって骨密度が急激に低下するため 50

代後半の女性で発症率が高くなります。進行すると背骨が圧迫骨折

をおこし背中や腰が曲がります。また股関節などを骨折すると寝た

きりの要因ともなります。

・ 委縮性膣炎

更年期以降は女性ホルモンの減少により膣が委縮して分泌物が減っ

ていくため、膣壁から出血しやすくなったり、膣炎が起こりやすく

なります。

・ 子宮下垂

子宮が正常位置よりも下がっている状態になります。

・ 子宮脱

膣の外まで子宮が脱出している状態を子宮脱と呼びます。

子宮下垂、子宮脱を発症する人の 9 割は出産経験ある人です。

・ うつ病

うつ病になりやすい年代は 40 代が最も多く、次いで 60 代と 70 代に

なります。この年代のうつ病は若い世代のうつ病と分けて考える必

要があり、その原因が老齡期特有のネガティブなライフイベントの

増加と慢性的なストレスにあります。近親者の病気や死、施設入所

や子との同居で住み慣れた家を離れる、家族の介護、経済困難、健

康問題など様々な原因があります。

- **認知症**

認知症は 70 代までは発症率に男女は無いのですが、80 代以降で女性の方が高くなります。

- **更年期症状**
- **生活習慣病**
- **子宮体がん**
- **卵巣がん**
- **飲酒過多**

上記は前述と同様です。

女性特有のつらさを改善

女性特有の症状というのは他者に相談しにくく、実際に症状があり

ツラくても誰にも相談せず、病院にも行かず我慢している人が多い

のが現状です。女性特有の問題で特にツライ症状が多いのが更年期

障害ですが、更年期障害の症状を感じている人の中で実際に誰かに

相談したことがあると答えたのは半数でした。そして対処法として

病院に行った人の割合はわずか 7.3%だったのです。

本書をご覧になられている方は決して我慢しないでください。

女性特有の問題を感じられたら、まずは婦人科を受診してください。

更年期障害であれば、現在はホルモン療法や漢方により症状が大幅

に改善することも少なくありません。最初に婦人科以外を受診して

しまうと、女性特有の問題が原因であることが見過ごされてしまう

場合がありますので、まずは婦人科を受診し、必要に応じて専門の

診療科を紹介してもらう形がよいと思います。

本書により自身のトラブルが女性特有の問題であると理解し、我慢

せずに婦人科を受診し相談することにより、あなたの女性特有のツ

ラさは改善し上手につきあっていけるようになるでしょう。

更年期のツラさを軽減

更年期障害は女性ホルモンのうち主にエストロゲンの急激な減少に

より心や体に様々な症状があらわれます。

この症状を軽減するために婦人科ではホルモン療法や漢方を処方し

ていますが、自分でできる改善法もありますので、ここで紹介しま

す。

まずは大豆イソフラボンを摂取することです。

大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンと似た働きをして

くれるため、更年期障害などの女性ホルモン減少による症状を緩和

してくれます。

手軽にできる改善法なのですが、最近の研究でイソフラボンがその

まま女性ホルモンとして働くのではなく、腸内でイソフラボンがエ

クオールという物質に変わり、それが女性ホルモンと似た働きをす

ることがわかってきました。

しかし、日本人女性のうち2人に1人しか腸内でイソフラボンをエ

クオールに変えることができないこともわかったのです。しかも食

生活によりそれも変化するため、イソフラボンの摂取によって安定

して更年期障害の症状を緩和することは難しいのです。

それを解決するための手段がエクオールの直接摂取です。

現在ではエクオールのサプリメントが何種類も発売されています。

1日10mgの摂取で様々な更年期症状の緩和が期待できるようですが、

配合されているエクオールの量によりサプリメントの価格も変わり

ますのでそれぞれの症状に合わせて適切なエクオールの量と価格の

バランスを調整するとよいでしょう。

大豆製品を日常的に摂取することで腸内でエクオールを作る環境も

できやすいようですので、可能な限り食生活に大豆製品をとり入れ

るようにしてください。