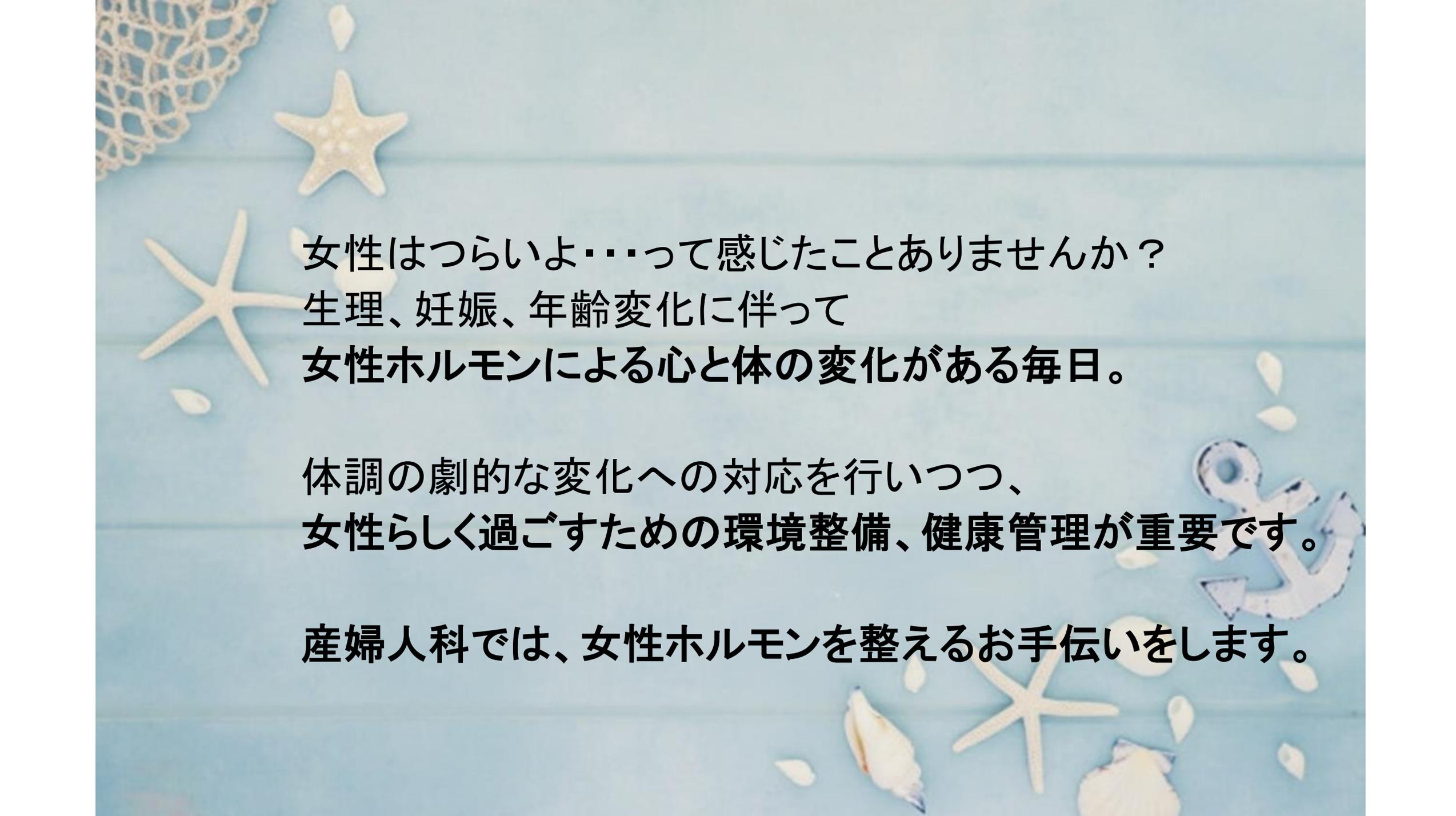




女性をもっと素敵に、健康に！  
女性ホルモンを整える ～生理のトラブル編～



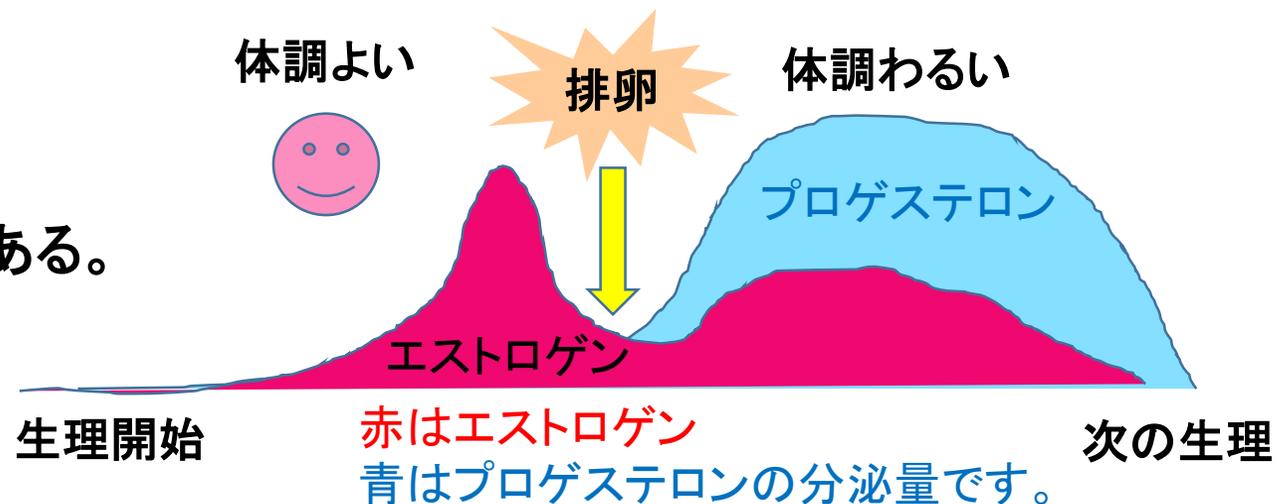
女性はつらいよ・・・って感じたことはありませんか？  
生理、妊娠、年齢変化に伴って  
**女性ホルモンによる心と体の変化がある毎日。**

体調の劇的な変化への対応を行いつつ、  
**女性らしく過ごすための環境整備、健康管理が重要です。**

産婦人科では、女性ホルモンを整えるお手伝いをします。

# 女性ホルモンとは？

卵巣からでるホルモンのこと。  
エストロゲンとプロゲステロンがある。



<エストロゲン> = 美容と長寿のホルモン  
子宮、乳房、女性らしさ + 骨、脂質、血管を守っている

<プロゲステロン> = 妊娠のサポート  
排卵後に分泌され、妊娠を維持する役割。むくみ、気分の落ち込みの原因になることも。

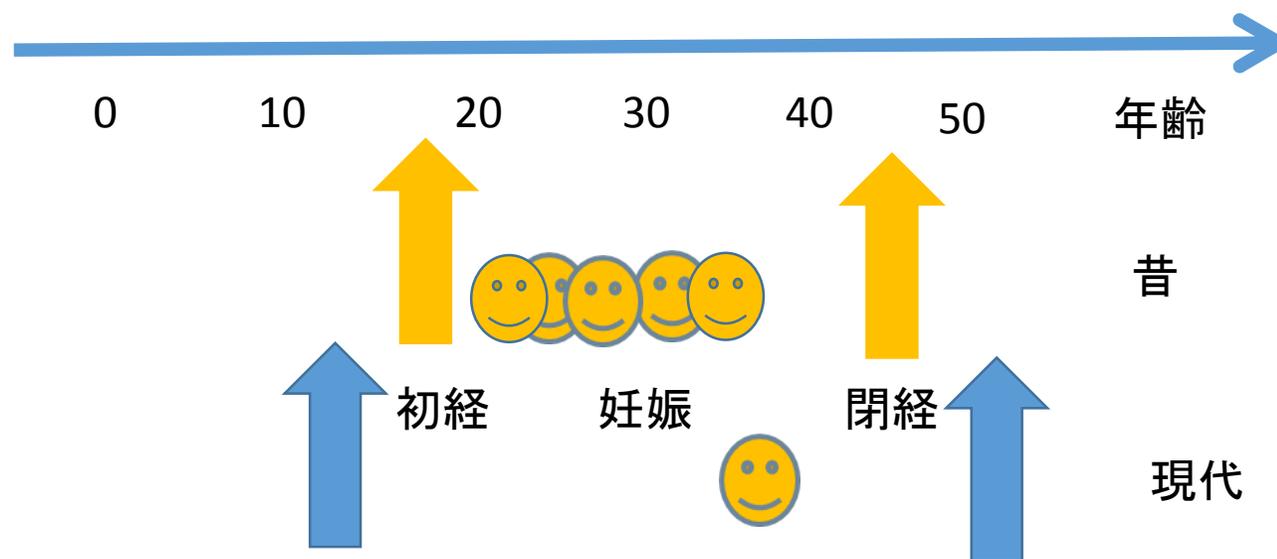
二つの女性ホルモンのバランスが悪いと、病気の原因となってしまう。

# 現代女性のライフスタイルと生理

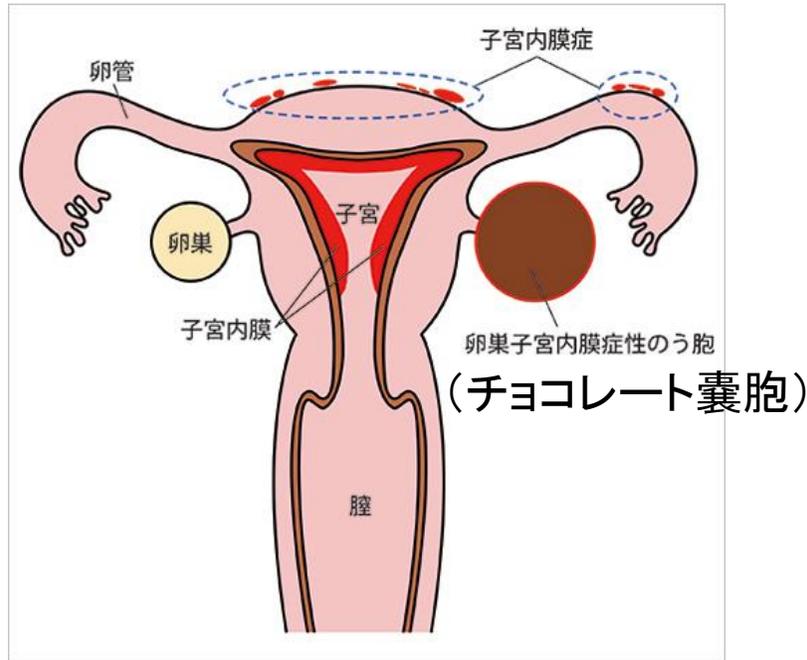
現代女性は昔と比べ妊娠・出産回数が減ったため、  
生理の回数が多く、生理のトラブルを抱える女性が増えています！

生理が負担になっていませんか？

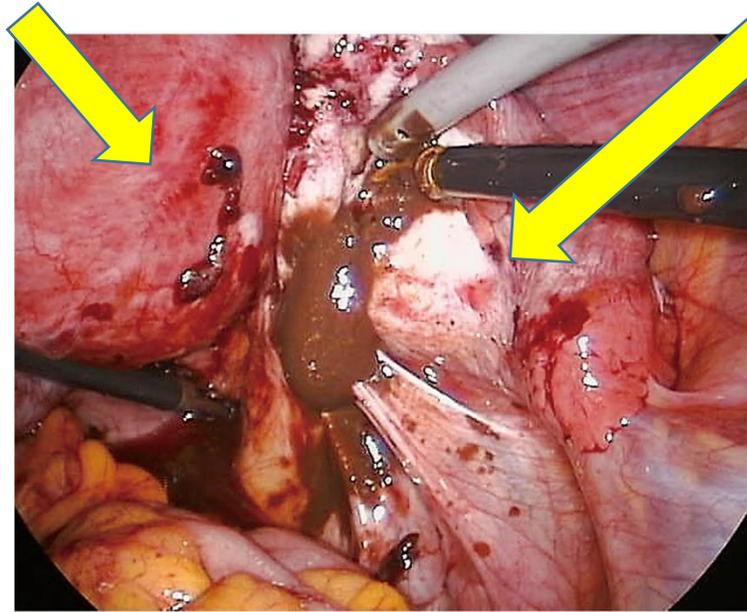
ナプキンからまれる、下着を汚す、おなかが痛くて仕事・学校を休む  
⇒当てはまる方は、いちど婦人科にいらしてください。



# その生理？放っておいて大丈夫？ ～子宮内膜症が隠れているかも～



子宮



右卵巣

右卵巣から  
チョコレート様の  
内容液が流出して  
います。

卵巣チョコレート嚢胞 (右側)

子宮内膜症は、生理痛だけでなく、**不妊や卵巣がんのリスク**があります。  
生理痛がひどい方は、早めに婦人科に受診を。まずはお薬から治療します。  
大きさや痛みによっては、おなかを切らない腹腔鏡手術(上の写真)を行うことがあります。  
婦人科では、生理痛の強い方に、子宮内膜症がないか、診察して確認しています。

# 生理の味方、女性ホルモン

- 治療薬 ①ピル：低用量ホルモン  
(ヤーズ、ルナベル、ジェミーナなど)  
②ディナゲスト などが 있습니다。

使用方法：毎日決まった時間に飲む  
28日周期から、77-120日周期タイプあり。

⇒ 最新のピルは、お好きなタイミングで生理をおこしたり、生理回数を減らせるので、とても便利になっています。



ヤーズ



ルナベル (二つとも月約3000円)



ディナゲスト  
(月5000円～)

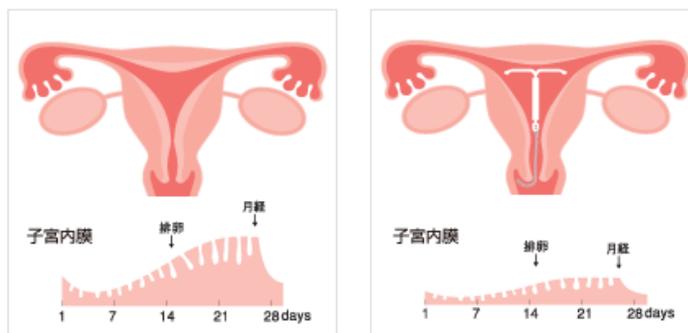
# おくすりを飲みたくないひとに

外来で、5分ほどで挿入できる治療があります。  
一回で5年間継続使用できます。(初期費用 約10000円)  
ピルよりも安いです。  
飲み忘れの心配もありません。  
分娩経験のある人におすすめです。



## ▽ 過多月経治療のメカニズム

ミレーナ52mgは子宮内に装着されたあと、付加された黄体ホルモンが子宮の中で少しずつ放出されます。この黄体ホルモンは子宮内膜の増殖を抑える働きがあるため、子宮内膜はうすい状態となり、月経量を減少させる効果をあらわします。

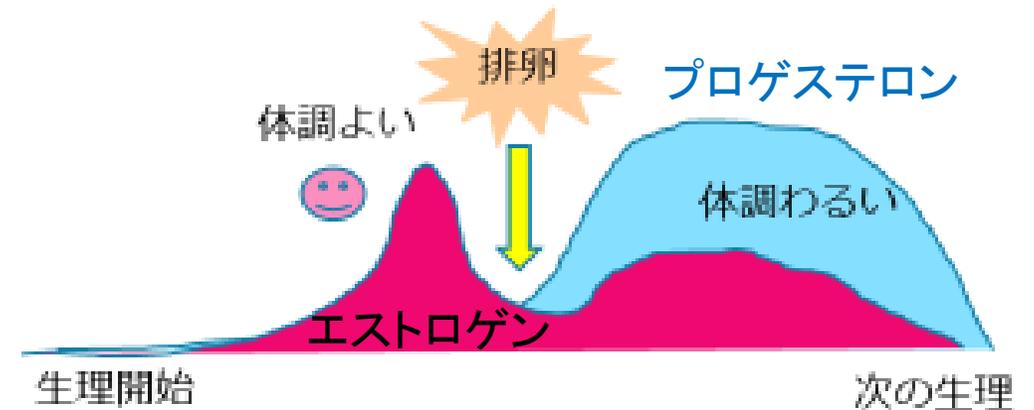


子宮内膜の変化

ミレーナ  
子宮内黄体ホルモン放出システム

生理の前になると、心も体も調子が悪くなる方へ  
⇒月経前症候群かもしれません。

生理前に増える女性ホルモンの  
プロゲステロンにより起こるとされます。



治療:低用量ピル(ヤーズ)、漢方(抑肝散、加味逍遙散)などが効果あり

結構、我慢していらっしゃる方がいますが、治療でよくなる可能性があります。  
体調に合わせて、一緒に、調整していきましょう。



女性ホルモンと聞いて不安になる方もいらっしゃるかもしれません。

でも、ホルモンをうまく活用すれば、

- ・生理がぐっと楽になります。
- ・好きなタイミングで生理をおこせるようになります。
- ・より確実な避妊になります。
- ・ホルモン環境が安定し、こころもお肌の調子も整います。

⇒女性ホルモンとうまく付き合って、忙しい現代社会を乗り切りましょう。



自分に合ったケアを一緒に見つけましょう。  
自分で体調管理できることが**自己肯定感**につながります。  
産婦人科医は、女性のサポーターです。  
気軽にご相談・受診してください。

作成:上野 晃子