

## 【第27回】けんぽの保健師コラム～女性ホルモンとの付き合い方～

第27回の保健師コラムは田平が担当致します。

厚生労働省では、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。ヤマトグループ健康保険組合では「女性の健康週間」に合わせて、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための支援を行っています。

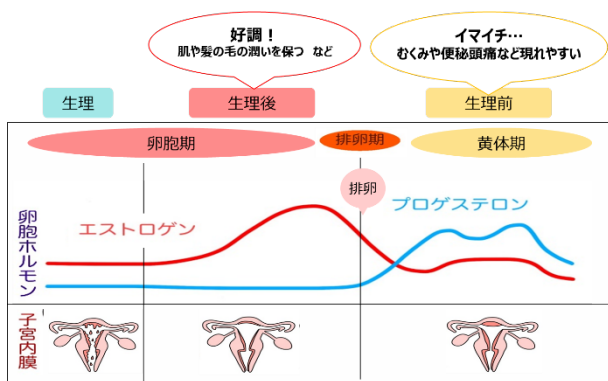
今回のコラムでは「女性ホルモンとの付き合い方」についてQ&A方式で解説します。

### Q1：女性ホルモンとは？

A. 女性ホルモンには、主として卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンの2種類があります。生理後にエストロゲンが盛んに分泌され、排卵が起きるとプロゲステロンの分泌が増加します。

○エストロゲン：排卵を促すホルモンで、女性らしさを保つホルモンとも言われています。肌や髪の毛の潤いを保つほかりラックス感をもたらす副交感神経を優位にするなど体全体に嬉しい働きをします。

○プロゲステロン：排卵後妊娠できる状態を維持するホルモンでからだに水分をため込むため、むくみや便秘、頭痛など月経前症候群（PMS）の症状があらわれやすくなります。



### Q2：女性ホルモンと上手く付き合うためには？

A. 女性ホルモンと上手く付き合うためのポイントは5つあります。

#### ①自分の生理周期や体調の変化を把握する。

「自分の生理周期が何日か?」「生理前や生理中のどのタイミングに調子が悪くなるのか?」について記録を残し、自分の体調変化を把握することで、大切な予定も立てやすくなります。

#### ②カフェインやアルコールを控える。

カフェイン/アルコール/辛いものはPMSを悪化させることが分かっています。生理前から生理中にかけてはからだに刺激を与える食べ物や飲み物はなるべく控えます。

#### ③食生活を見直しストレスをためない。

塩分を控えめに栄養バランスの良い食事を摂ることも症状の安定につながります。有酸素運動や好きな音楽や映画を楽しむなど、普段からストレスをためないようにしておくのもいい方法です。

#### ④痛み止めは早めに飲む。

痛み止めには子宮を収縮させる物質が作り出されるのを抑える成分が含まれている為、生理痛を感じたら早めに飲むことで、痛みを緩和することができます。

#### ⑤婦人科医師に相談する。

生活に支障が出るほどの症状があれば医療機関を受診し、まず正しく診断してもらいましょう。

普通のナプキン1枚では、1時間ももたない場合や昼でも夜用のナプキンを使う日が3日以上ある場合は迷わず婦人科受診をしましょう。

婦人科受診では問診、検査で病気が無いか確認し、痛み止めや低用量ピル、漢方の処方などを活用してベストな対策を行います。低用量ピルの服用は悪いことだと考える方も多いですが、生理周期が安定しPMSや生理痛が軽くなる等メリットも多くあります。

最後に

女性は妊娠・出産・更年期という女性ホルモンの大きな揺らぎを迎えたとき、普段から見ているかかりつけの婦人科があると、ちょっとした悩みや症状があるときに相談しやすくなる為、「かかりつけの婦人科」をもつことを推奨します。

### ★3月1日～3月8日はヤマトグループ女性の健康習慣です★

<STEP 1：動画を視聴>

【動画コンテンツ】(1動画につき所要時間3分程度)

- ・乳がん(乳がん編)
- ・乳がん(乳がん検診編)
- ・子宮頸がん(子宮頸がんを知る編)
- ・生理
- ・PMS(月経前症候群)
- ・更年期～ホルモンの付き合い方～

<STEP 2：女性社員向け健康意識調査の回答をお願いします>

設問：19問(所要時間：約4分)アンケート回答で、クロネコ健康ポイント100ptをプレゼント

【回答期間】2023年3月10日(金)まで

詳しいリンク先等は、各事業所掲示ポスターをご確認ください。



LINE で健保より健康に関する役立つ情報を発信していますので、ぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに♪