



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
今回は「女性ホルモン」についてお伝えします。

## 「知って得するまめ知識」

「妊娠と女性ホルモン」

女性の身体は、女性ホルモンによって大きく影響を受けて変化します。その女性ホルモンは思春期から成熟期にかけて、脳の下垂体から卵巣に指令がでて、女性ホルモンが分泌されます。

### ●女性ホルモンの種類と働き

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、女性の卵巣で作られ、一定のサイクルで分泌されて女性としての成長や生殖機能を維持しています。

では、どのような働きをするのでしょうか？

#### 【エストロゲン】

「乳房の発育や丸みのある女性らしい身体をつくる」「子宮内膜を厚くして妊娠の準備をする」などのはたらきがあり、子宮などの生殖器の発育・維持をします。

毎月の月経にも影響しています。

#### 【プロゲステロン】

「妊娠の維持」「基礎体温を上げる」とともに、「エストロゲン作用で厚くなった内膜をやわらかくし、受精卵が着床しやすくなる」はたらきがあります。

妊娠が成立すると・・・



のちに胎盤となる部分から「ヒト絨毛性ゴナドトロピン」というホルモンが分泌され、一定量分泌されていると妊娠しているということになります。そして、「ヒト絨毛性ゴナドトロピン」が分泌されることで、エストロゲンやプロゲステロンの分泌も増え、胎児を育てやすい環境に変化します。

### ●妊娠・産後の女性ホルモンの作用

女性ホルモンは妊娠の成立や維持に欠かせない役割を持っていますが、妊娠・出産期において女性の身体に大きな変化を与えます。

#### 【つわり】

「ヒト絨毛性ゴナドトロピン」の影響で起こっています。また、匂いに敏感になったり、エストロゲンの作用で吐き気や嘔吐などがあつたりします。

#### 【便秘】

プロゲステロンの分泌でお腹にガスが溜まりやすく便秘になってしまいます。

#### 【乳房の発達】

エストロゲンとプロゲステロンの作用で、乳房が発達して痛みや張りを感じるようになります。乳腺を発達させ、母乳を出すはたらきをする「プロラクチン（乳腺刺激ホルモン）」が徐々に増えますが、プロゲステロンの作用で出産まで母乳は分泌されません。出産すると胎盤が娩出され、エストロゲンとプロゲステロンの分泌は「0」になり、母乳が作られ始めます。

また、「産後のうつ」は、産後3〜6か月内に約10〜20%の女性にみられると言われています。その原因として、産後のホルモンが大きく関係しています。



このように女性ホルモンは、妊娠期から産後まで女性の身体に様々な影響を与えるため、ホルモンバランスを整えることが大切です！

### ●ホルモンバランスを整えるために

#### ①適度な運動

疲れるまで頑張る必要はありません。少し汗をかいて気分がスッキリした、と思えるくらいが「適度な運動」です。

#### ②規則正しい生活

意外と難しいのが「規則正しい生活」です。その日の事情で食事の時間がズレてしまうこともあるかもしれません。ホルモンは、ストレスに左右されやすいためなるべくストレスを溜めない生活を心がけましょう。

#### ③睡眠

重要なのは「時間」と「質」です。起床後にしっかりと朝日を浴びることで体内時計を整えたり、睡眠前のカフェイン摂取やスマホ操作を避けることが大切です。

#### ④バランスの取れた食生活

これを食べれば必ずホルモンバランスが整うというものはありません。たんぱく質・野菜・炭水化物・脂質を適量かつ規則正しく摂取することが重要です。

みなさんへ



2月15日から、**伴走型相談支援**と経済的支援として**出産／子育て応援給付金**が始まりました。詳細は各面談でご説明しています。広報いなみ3月号でも紹介していますのでご覧ください。

なお、相談は右記以外のどの時期においても、いつでも可能なのでお気軽にご相談ください。

