

保健師だより

その不調！女性ホルモンによるものでは？

卵巣で造られる女性ホルモンには、「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」の2種類があり、女性の成長や成熟、生殖機能を維持する働きがあります。

女性ホルモンは、月経の周期とともに増減し、妊娠中はさらに変動します。また、加齢によって減少していきます。不規則な生活やストレスなどが原因で、ホルモンバランスが乱れると、以下のような症状が現れることがあります。

PMS(月経前症候群)

生理前に、乳房の張りや痛み、体重増加や疲れ、だるさ、のぼせ感やむくみなど体の症状の他に、イライラやうつ症状などの精神的な症状が現れます。

更年期障害

エストロゲンの分泌量が減ることにより、のぼせ(ホットフラッシュ)やほてり、発汗の他、めまいや耳鳴り、イライラ、うつ症状など様々な症状が現れます。

女性ホルモンのバランスを整えるには

1 適度な運動を行う

疲れすぎない程度、週3回以上が目安

2 規則正しい生活を送る

朝起きたら朝日を浴びる。

3 しっかり睡眠をとる

7時間以上がおすすめ、夜12時までには就寝する。

以下のような場合は、他の病気の有無の確認や、薬によるホルモンバランスの調整が必要なことがありますので、一度婦人科を受診することをお勧めします。

- ・強い月経痛で日常生活に支障がある
- ・月経時以外にも出血が見られる(不正出血)
- ・月経前症候群(PMS)
- ・更年期症状
- ・不妊
- ・自律神経失調症など



妊娠中の方へ

上毛町では、妊娠届時、妊娠8か月頃に保健師・看護師・管理栄養士などと面談を行い、お話を伺いながら出産・育児について支援をしています。お母さんの体調や、赤ちゃんの様子で不安なこと、心配なことがある際には、面談月を問わずいつでも気軽にご相談ください。

健康長寿のまちづくり

高齢者の便秘について

便秘とは4日以上排便がない、排便の量が少ないために便が残っている、もしくは直腸内にある便を快適に排出できない状態をいいます。

高齢者の便秘の原因

1 便意を感じにくくなる

高齢者は、直腸の感覚が鈍くなり便意を感じにくくなります。この状態が続くと、慢性的な便秘に繋がります。

2 腸の働きが弱くなる

高齢になると、腸内環境が悪化しやすくなります。善玉菌が少なくなり、悪玉菌が増えることで、腸の働きが弱くなり便秘がちになります。

3 食事量や水分量の減少

食事の量が少なくなる、食物繊維の摂取不足などにより、便の量が減ります。また、水分の不足により便が硬くなりがちです。

4 腹圧の低下

筋力が低下すると腹圧も低下します。腹圧が低下することで、便を押し出す力が弱くなります。

5 運動不足

運動量が低下すると腸の動きも鈍くなり、便秘がちになります。



排便困難な状態が続く場合は、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。



対処法

三食、決まった時間に適量の食事を摂る

体のリズムが整い、食事により腸のぜん動運動※が活発になります。水分摂取も忘れないようにしましょう。

※胃や大腸などの消化管が食べ物を送るために、伸びたり縮んだりする動きのこと

食物繊維、ビタミンを摂る

食物繊維は腸のぜん動運動を活発にし、便秘の改善に有効的です。ビタミンCを多く含む食品(野菜、果物に多く含まれる)は便をやわらかくする作用があり、便秘解消に効果があります。

適度な運動

ウォーキングやストレッチなど無理のない範囲で運動をしましょう。腹筋を鍛えることも大切です。体を動かすことで腸のぜん動運動が活発になり、スムーズな排便に繋がります。

