

女性の体と一生

健康館では、妊娠前や更年期の方からの相談を受けることが多いので、思春期の頃からのかわりが大切だと実感させられます。軽い体調不良だと思わず、気軽に立ち寄ってください。



思春期

この時期、一番問題とされているのが、「低栄養」と「ダイエット」です。

特に鉄とカルシウムの摂取量が少なく、5人に1人が、BMI18.5以下の「痩せ」であると言われています。

この時期の身体づくりは、生涯の健康に影響します。骨密度は初潮から2年後に**最大骨量**となり、**その後はほとんど増加しません。**

また、体の仕組みができ上がっていないこの時期に**痩せ**てしまうと**月経が安定せず**、無月経が続き、将来的には不妊へつながる恐れもあります。

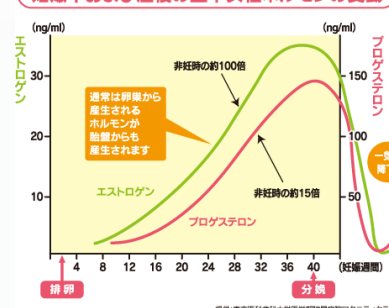
一生つかう身体を守ろう

妊娠・出産期

妊娠期間中は、1日の摂取エネルギーの他、鉄・カルシウム・葉酸の摂取量に気を付けるように言われます。この時期は、産院からのサポートもあり、気を付ける方も少なくないのではないのでしょうか。

一方、産後の体調変化には準備ができておらず、多くの女性が経験する大変な時期でもあります。

妊娠中および産後の血中女性ホルモンの変動



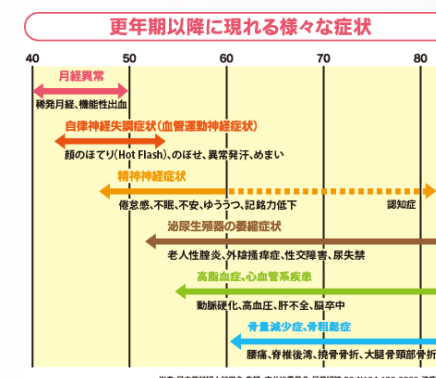
妊娠中は女性ホルモンが増加していますが、出産後はそれらのホルモンが急激に減少します。

産後うつ病は、産後3～6カ月以内の10～20%の女性にみられ、**ホルモンの急激な変動**が原因と考えられています。

産後のケアも忘れずに

更年期

閉経の平均年齢は50.5歳で、その前後10年、45～55歳を更年期といいます。



症状が様々なため、一見、更年期障害とわかりにくいものでは、症状を繰り返したり、たくさんの病院を回ったりと、苦労される方も多くいらっしゃいます。

一度は婦人科で女性ホルモン測定を

当归

中国では昔から「女性の宝」と呼ばれ、女性の健康と美容に欠かせない生薬。

を主成分とする漢方薬のさまざまな効果

- 1, 造血作用
- 2, 女性ホルモン調節作用
- 3, 卵巣機能改善・卵胞発育促進作用
- 4, 卵巣老化萎縮の予防作用
- 5, 子宮内膜改善作用
- 6, 鎮痛作用
- 7, 微小循環改善作用
- 8, 凍結胚移植の着床率・妊娠率を高め、流産を防止
- 9, 子宮の炎症を抑制、腫れを軽減
- 10, 体を温める・耐寒作用

