



3月1～8日は、 女性の健康週間です



～女性是一生、女性ホルモン変動の影響を受けます～

閉経前

出産回数の減少により、月経関連疾患（月経前症候群、月経困難症、子宮筋腫など）が増加

閉経後

エストロゲンの減少により、動脈硬化や骨粗鬆症になるリスクが増加

女性ホルモンを整えるために…

基本的なことですが、見直していきましょう！

適度な
運動



運動刺激によりエストロゲンが増加すると言われています。
有酸素運動やストレッチ等が効果的です。

良質な
睡眠



就寝 3 時間前の運動、就寝 2~3 時間前の入浴、朝食の摂取が効果的です。

バランスの 良い食事



女性ホルモンと同じような働きをする
イソフラボンを含む大豆製品、骨を丈夫にするカルシウム、腸内環境を整える食物繊維を意識して摂りましょう。

ストレス 解消



過度なストレスは、自律神経を乱れさせ、女性ホルモンのバランスも崩れてしまいます。1日の中で、頑張っている自分のために、気分転換をする時間を作りましょう。