松本市立病院 広報誌

笑顔あふれる 優しい病院

# えかお

夏

令和6年8月1日発行

のからだと心

市立病院は 女性の一生に 寄り添います!

## 女性ホルモンエストロゲンの変化

一生で分泌する 女性ホルモンの量は ティースプーン1杯程度 なのです!!



初経からの約40年間、女性は女性ホルモンとともに生きていきます。

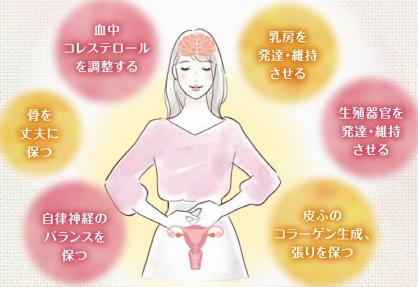
女性ホルモンには、女性の成長や美容に深く関わってくる「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と子どもを産み育てることに関わる「プロゲステロン(黄体ホルモン)」の2つがあり、どちらも卵巣から分泌されます。

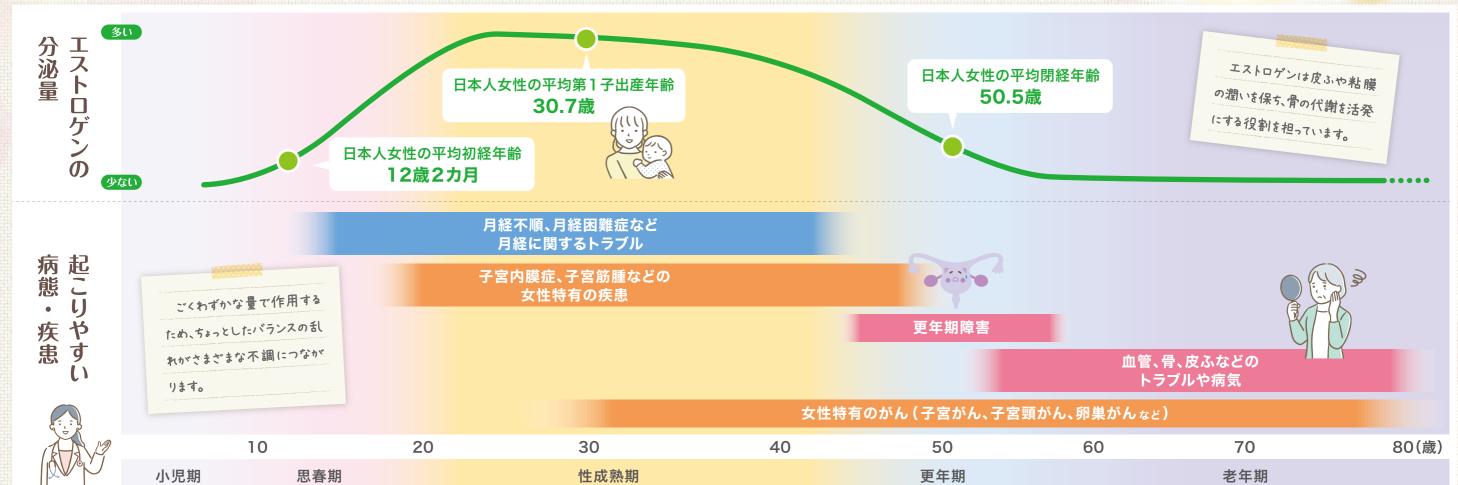
今回は女性のからだの至るところで働くエストロゲンについて紹介します。

#### 女性ホルモンは私たちのからだを守っています

エストロゲンとは

女性ホルモンの1つであるエストロゲンは 女性のライフステージによって分泌量に変化 が起こり、からだや心に影響を与えます。 女性特有の臓器だけでなく、血管や骨、 脳、皮ふなどにも働き、女性の健康を内側 から支えています。







#### 思春期

初めての月経後にエストロゲンの 分泌量が増え、妊娠や出産に向けて の準備が始まります。

**60 60 60** 



#### 性成熟期 \*\*\*\*

エストロゲンの分泌が盛んなこの時期は、ちょっとしたエストロゲンの変化がからだに影響し、月経トラブルが多くなってきます。



#### 更年期

エストロゲンの分泌量が急激に減ってきて、からだのホルモン環境が激変し、心身ともに体調を崩しやすい時期です。

**60 60 60** 



#### 老年期

エストロゲンの分泌が乏しくなる 時期はお肌、骨、血管に気をつけま しょう。また、心の不調にもつながる ことがあります。



## 思春期

月経に伴う症状は我慢すべきで、受診しても 仕方が無いと思っていませんか?



#### 月経困難症

月経が始まって数年は、からだが十分に発達していないため、強い痛みが生じることがあります。 学校に行けなかったりなど日常生活に支障をきたす月経痛は「月経困難症」とよばれ、治療が必要になることもあります。



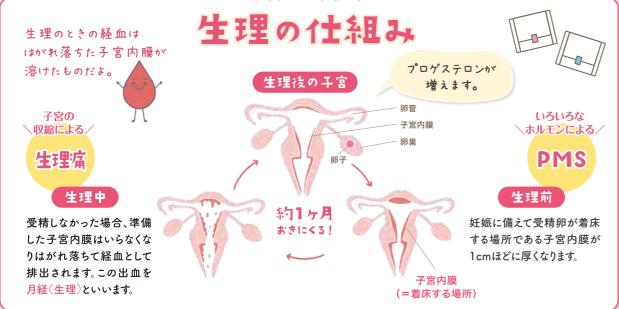
月経前3~10日間は 精神的または身体的症 状があらわれます。





- · 腰 痛
- •食欲不振
- •吐き気

- •下腹部痛
- 頭痛イライラ
- ・夢うつ
- 乳房痛
- •食欲增加
- ・肌荒れ
- ・むくみ
- ・めまい



痛みを我慢 しないで!! 「痛くて当たり前」ではないのです。
つらい症状があるときは無理をせずに、早めに婦人科を
受診しましょう!お薬で症状が軽減できます。

#### 子宮筋腫

子宮にコブのような塊ができる 病気です。



症状 ) 月経痛、貧血、下腹部痛、月経異常

治療

薬物療法、手術療法

## 市立病院では腹腔鏡手術をおこなっております!

子宮内膜症

性成熟期

子宮内膜症

(卵巣、腹膜)にできてしまう病気です。

子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所

月経痛、性交痛、排便痛

子宮の病気があらわれやすい時期です。

不調を放置せず、早めにケアをしましょう。

月経トラブルは何らかのサインかもしれません。

※症状などにより開腹手術になる場合もあります。



#### 腹腔鏡手術の一メリット

- ●小さなキズで済み、開腹手術より からだの負担が少なくすみます。
- ●術後の痛みが開腹手術に比べて 少ないです。
- ●入院期間が短く、早く日常生活に 戻れます。



病気を放置しておくと不妊のリスクが高まる可能性や、 病気を放置しておくと不妊のリスクが高まる可能性や、 がん化することがあります。少しの不調、違和感を見過ご さずに婦人科を受診しましょう。



### 更年期

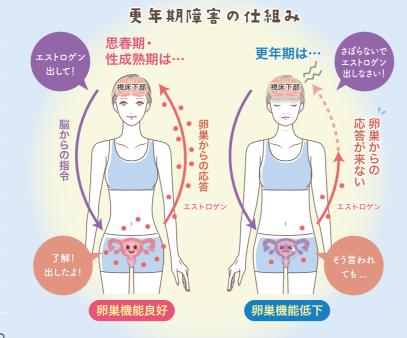
更年期になると、思春期、性成熟期と違い、脳から視床下部へ指令を出して もエストロゲンが分泌されにくくなります。

エストロゲンが急激に減少することで、ホルモンバランスの乱れが生じ、自律 神経の調整がうまくいかなくなります。この時期にあらわれる症状を更年期症 状といいます。そのうち日常生活に支障があるものを更年期障害といいます。

#### 更年期症状

更年期にあらわれるのぼせ、異 常発汗、イライラなどのさまざま な症状を更年期症状といいます。 年齢とともに自覚症状が変わるこ ともあります。

異常発汗とは寒い時期でも汗 が大量にでてくることで、のぼせな どとあわせて「ホットフラッシュ」と もいいます。





顔や上半身がほてる 汗をかきやすい





イライラする



無気力で疲れやすい



他にも いろいろ…



手足の節々が痛む

肩や首がこる





更年期症状

漢方療法やホルモン補充療法



## 老年期

閉経後からエストロゲンが急激に乏しくなることで、 生じやすい病気があります。

#### 萎縮性膣炎

膣の粘膜にうるおいがなくなり、乾燥 します。また細菌が増えやすくなり、自浄 作用がはたらかなくなることで炎症が起 こります。

症状 ) 膣の乾燥、性交痛、膣・外陰のかゆみ、 頻尿、出血



薬物療法



骨粗しょう症



2024.夏号 -

動脈硬化

他にも こんな病気になる リスクが高くなります。



脂質異常症







いただいております!!

ニューアルしました!

当院で出産されたお母さんと赤ちゃんに快適に過ごしてもらいたいという思いから、 お部屋を清潔感のある壁紙に変え、ふかふかのお布団をご用意しました。







コロナ 後遺症外来の ご案内

新型コロナウイルス感染後の 体調不良でお困りの患者様のために、 当院は後遺症外来を開設しております。

診察日:毎週月曜日・金曜日 15時

完全予約制となっております



0263-92-3027

(電話予約時間 13:30~16:30)

Follow



お産の情報や緩和ケア チームのコラム、動画の情報 などを投稿しています!

やってます!



採用情報

わたしたちと一緒に働きませんか

松本市立病院では職員を募集しています。 専門的な資格がなくても活躍できる場があります! 詳しくはホームページをご覧ください。





#### おしらせ

アプリ[カタログポケット]で 「えがお」を配信しています! 是非ご利用ください!



iphone



↓ こちらからダウンロードください (無料)



android



病院の最新の情報は ホームページをご覧ください!

https://www.mt-hsp.jp









長野県松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)

産婦人科×広報室

作 株式会社 日本広告

