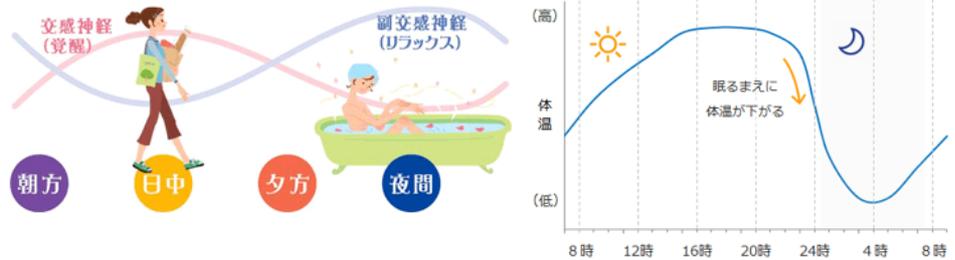


# KENKO TIP FOR FAMILY

2016年9月1日



## 変わりやすい女心の正体

### 女心と秋の空

なんてことわざがありますが、異性に対する愛情の変化だけでなく「感情が変わりやすい」という意味でも使われるようになりました。男性以上に、女性は感情の変化に敏感だと言われますが、ここには女性特有のホルモンバランスが大きく関係しています。上の図は生理周期を示したものです。**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）**、この2つのホルモンの分泌量が大きく入れ替わって、1週間ごと体調や気分の変化が起こることがおわかりになると思います。ここに、**新月、満月**という天体の影響も見逃せません。月の満ち欠けは女性の体調に大いに関係することは様々な調査や研究で知られています。単純には、**28日サイクルで6パターン、約5日ごと体調や気分が変化**してきます。そこに、1日のうちに大きく変動する**自律神経（交感神経、副交感神経）**のリズムが関係し、さらに、**深部体温**といって体の内部（筋肉、内臓、血管、リンパなど）の

体温変化も関係します。1日の間でも2つの要素が4つのパターンを作り出すわけです。なんだか複雑ですが、**1ヶ月、1日**で、**女性ホルモン、自律神経、体温、天体リズムがめまぐるしく交差し、日替わり、時間代わりで体調と気分が変化**していくのです。

### ホルモンと心

ホルモン自体は卵巣から分泌されるのですが、卵巣に対してホルモンを出すよう指令をしているのが脳の視床下部です。脳下垂体にホルモンを出せ！と指令が送られると性腺刺激ホルモンを分泌します。この性腺刺激ホルモンである黄体化ホルモンと卵巣刺激ホルモンが卵巣に働いて、エストロゲン（卵胞ホルモン）を分泌させて排卵を促し、さらにプロゲステロン（黄体ホルモン）を分泌させます。そう、いきなりエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）が出るわけではなく、これを出してくれるホルモンがあって、それを出す指令が必要なのです。ややこしいですね。そういう

複雑なメカニズムで分泌される女性ホルモンは一生でたった小さじ1杯分。驚くほど少なく、なんと微妙で繊細かがわかりますね。

### バランスのとれた人生

成人前はホルモンバランスが不安定、出産後は若い時からのリズムの崩れが蓄積し、ホルモン、自律神経、体温などのリズムがかみ合わなくなってきます。気分や体調の変化が起こりやすいのも当然。ですから、まず自分の体の仕組みを理解しましょう。そして**生き方のバランス**を大事にしましょう。

規則正しい生活、栄養のバランス、休息、余暇、睡眠、運動。泣いたり怒ったりしたら、笑う時間も作る。疲れたらしっかり休む。食べたら動く。家族のための時間とともに自分の時間も確保。バランスを大事に生活をするという習慣が、将来の安定した体調と気分をうみだします。**バランスは自然にできるものではありません。意識してある意味努力して作るものです。**さあ、今日から早速バランスを意識してみましょう！ **佐野秀典**