

女性ホルモンとカラダの変化

～性成熟期 前半編～

女性ホルモンとは、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）のこと。これらは脳からの指令によって、卵巣から分泌されます。女性の身体は女性ホルモンの分泌量によって、外見的にも内面的にも変化していきます。



思春期 [8～18歳]

女性ホルモンの分泌が徐々に増え始め、12歳前後に初潮を迎えます。体つきも女性らしく丸みをおびてきます。

【体型変化第1期：16～18歳頃】

初潮を迎えた頃は卵巣の働きが未熟なこともあり不安定だった月経周期ですが、16～18歳ごろには周期も安定し、女性らしいメリハリのはっきりした体つきになります。



性成熟期 [18～45歳]

月経周期が安定し、心身のバランスも落ち着く時期。性成熟期前半には妊娠・出産にもっとも適した身体になります。後半は徐々に卵巣機能が衰え、女性ホルモンの分泌も減少、シワやシミ、白髪が気になり始めます。

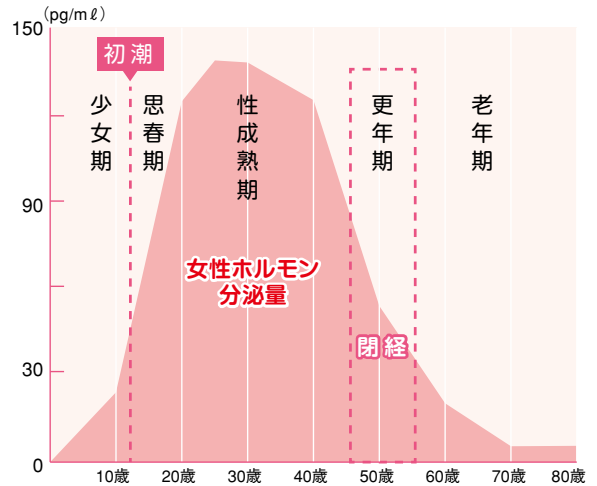
【体型変化第2期：24～26歳頃】

10代から時間をかけて成長した女性らしい体は、24～26歳ごろによく完成。しかしこれ以降は徐々に皮下脂肪がつき始めます。

【体型変化第3期：37～39歳頃】

30代にはいと皮下脂肪がどんどんつき始め、37～39歳ごろには急激な体重変化が訪れる場合が。そのため体型は変化し、40代に突入すると上半身のボリュームが目立つようになります。

*女性の一生における女性ホルモンの変化



*女性ホルモンの働きを知りましょう!

【働き】月経・妊娠のコントロール、骨量の維持、自律神経の安定、記憶力の維持等。

【自律神経との関わり】

ストレスや過労、不規則な生活などの自律神経のバランスと連動して影響を受けます。

【自覚症状】生理痛、頭痛、肩こり、不眠、イライラ、肌のシワ、たるみなどの美容や健康面へ大きな影響を及ぼします。

【女性ホルモンの周期とリズム】

基礎体温を測るとリズムがつかめるようになります。月経時期だけでなく、ダイエットやスキンケアの効果が出やすい時期もわかります。リズムが崩れて自覚症状が強くなっているときは、年齢に関わらず婦人科医にご相談を!

将来の妊娠・出産に備えて

●タバコは直ちにやめる

タバコはママ自身の身体にもよくないだけでなく、赤ちゃんの成長をさまたげ、低体重児の原因になります。また、流産や早産の原因としても影響があるといわれています。

●貧血を予防する

鉄分が不足すると赤ちゃんの発育に大きな影響をおよぼします。レバーやほうれん草、春菊など鉄分の多いものをとるように心がけましょう。また、これらは赤ちゃんの脳や脊椎を作るのに必要な葉酸を含みます。日頃からしっかりとっておきましょう。

●3食 食べて規則正しい生活を

妊婦さんのやせすぎなどによって、未熟児（低出生体重児）の赤ちゃんが増えていることが問題になっています。厚生労働省と農林水産省が提示している「妊娠中の食事バランスガイド」を参考に、妊娠がわかる前から、3食きちんと食べる生活に変えることが大切です。

●規則正しく生活する

勤務時間の関係でなかなか難しいことかもしれませんが、生まれてきた子どもにも規則正しい生活をさせたいと思うなら、まずは、今から自分自身の生活リズムを整えましょう。時間が不規則な仕事でも、早起きして家事を済ませる、というような形の生活に変えていくとよいでしょう。自分自身の体調も整い、心身ともに安定してきます。

●不安は早めに解決

妊娠・出産後、育児休業を取って仕事を続けるのか、一旦やめるのかなど、その後の生活設計も含めて、パートナーとよく話しをしましょう。モヤモヤした気持ちのまま、妊娠中の生活を送っていると、前向きな出産ができません。

また、体調の変化や出産自体への不安も、自分で調べたり、診断時に産婦人科医や助産師さんに聞いて、解消しておきましょう。パートナーや両親、友人など出産後も助けとなってくれる人を見つけましょう。

被扶養者実態調査の実施について

提出期限：9月30日（火） ※提出期限厳守

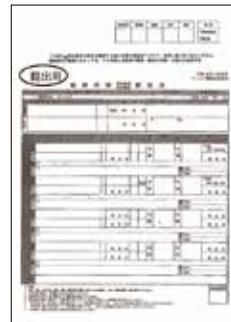
対象者の方には、8月末までに被扶養者実態調査表をお送りします。

ワールド健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、医療費の適正化並びに被扶養者の認定状況の確認を目的として、毎年「被扶養者実態調査」を実施しています。当健康保険組合に加入している被扶養者（家族）の状況は、「就職した」「収入が増加した」「結婚した」などにより、毎年変化しているため、正しく把握しなくてはなりません。

調査にあたっては証明書類の添付が必要です。

お手元に調査表が届きましたら期限内に提出できるよう、早めに証明書類をご準備ください。

ご注意下さい!! 調査表の提出がない場合、扶養の認定は継続できません。扶養の実態が既に無く、扶養削除の手続きを忘れていた方は、速やかに各事業所の給与厚生課（総務）にお申し出下さい。



《斡旋》家庭用常備薬について

特別斡旋価格で、購入することができます。



お問い合わせ先は、こちらに記載されています。

申込方法 ①今回の健保だよりに掲載されている【申込書】を利用。
②【インターネット】を利用。

お届け 希望お届け先（日本国内に限る）に発送。
自宅送付もでき、大変便利。

送料 申込金額：3,000円以上の場合は、送料無料！
申込金額：3,000円未満の場合は、送料一律420円。

購入金額振込 商品到着後、郵便局またはコンビニエンスストアからお振込。
振込手数料は無料！

【ご注意】この斡旋は、ワールド健康保険組合の加入者が対象です。
被保険者以外の方の申し込みはできません。



歯の健康づくりに欠かせない健口ワールドセットはおすすめです！

Pink Ribbon Festival

ピンクリボンは乳ガンの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

ピンクリボンイベントを通じて、乳ガンの知識を深め、検診の大切さを知りましょう！

ピンクリボンスマイルウォーク

東京/10月4日(土) 神戸/10月18日(土) 仙台/10月25日(土) の3地区で開催予定

ピンクリボンシンポジウムも開催されます。

詳細は右記URLでご確認ください。http://www.pinkribbonfestival.jp/

秋の健歩チャレンジの目標達成のために、ピンクリボンスマイルウォークにドンドン参加しよう！

あなたも
ピンクリボン運動
に是非ご参加
ください。