

# 女性の体は、女性ホルモンの影響を受けながらどんどん変化していく!

## 思春期

- ・月経異常 ・貧血
- ・セックス(性感染症、避妊、妊娠)
- ・喫煙、ダイエット等の生活習慣
- ・摂食障害等

## 成熟期

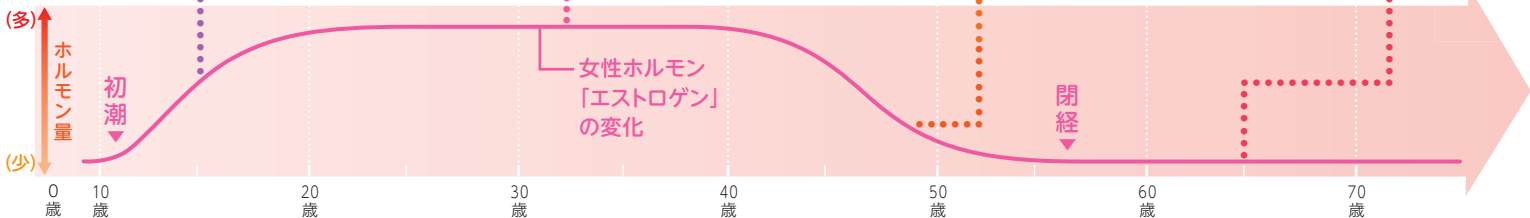
- ・月経異常 ・妊娠、出産、不妊症
- ・婦人科の病気(子宮筋腫、子宮内膜症等)
- ・女性特有のがん(乳がん、子宮がん等)
- ・貧血 ・うつ等

## 更年期

- ・更年期障害 ・子宮筋腫 ・うつ
- ・女性特有のがん(乳がん、子宮がん等)
- ・生活習慣病(脂質異常症、高血圧、動脈硬化、糖尿病)等

## 高齢期

- ・骨粗しょう症 ・うつ
- ・生活習慣病(高血圧、脂質異常症、動脈硬化、糖尿病)
- ・尿もれ等



乳幼児期・小児期

思春期

成熟期

更年期

高齢期

### 大人の女性らしい体へと変化する思春期 (~18歳ごろ)

初潮を迎えて卵巣がホルモンの分泌を開始。体形も女性らしく変化していきますが、体の変化に精神的成長が追いつかず、心身ともに不安定な時期でもあります。



### 身体的・社会的にも最も充実する成熟期 (18歳~40代中ごろ)

40代初めごろまでホルモンバランスは安定。子育て、仕事での責任等、ストレスを抱え込むことも増えますが、妊娠・出産など女性としては最も充実した時期です。



### 閉経を迎え、ホルモンバランスが崩れる更年期 (40代中ごろ~50代中ごろ)

女性ホルモンバランスの乱れからくる心身の状態は、人によってさまざま。また、子どもの独立、親との死別など、大きな変化も多い時期です。前向きに乗り切ることが大切です。



### 体の老化が進む高齢期。若さの維持はあなた次第 (60代~)

女性ホルモンは分泌されなくなり、体の機能が徐々に低下。ただし、老化のスピードには個人差があり、気持ちの持ち方次第で若さを維持することができます。

