



お話を伺った方
 成城松村クリニック 松村圭子院長
 婦人科医、成城松村クリニック院長。婦人科専門医として、月経トラブルから更年期障害まで、女性の一生をサポートする診療を行う。「女性ホルモンの増やし方」や「ananSPECIAL 新装版 女性ホルモンでキレイになる!」など著書も多数。
<http://seijo-keiokclub.com>



(左)女性ホルモンの増やし方 896円[宝島社]〈発売中〉
 (右)anan SPECIAL 新装版 女性ホルモンでキレイになる! 780円[マガジンハウス]〈発売中〉

美・応援特集

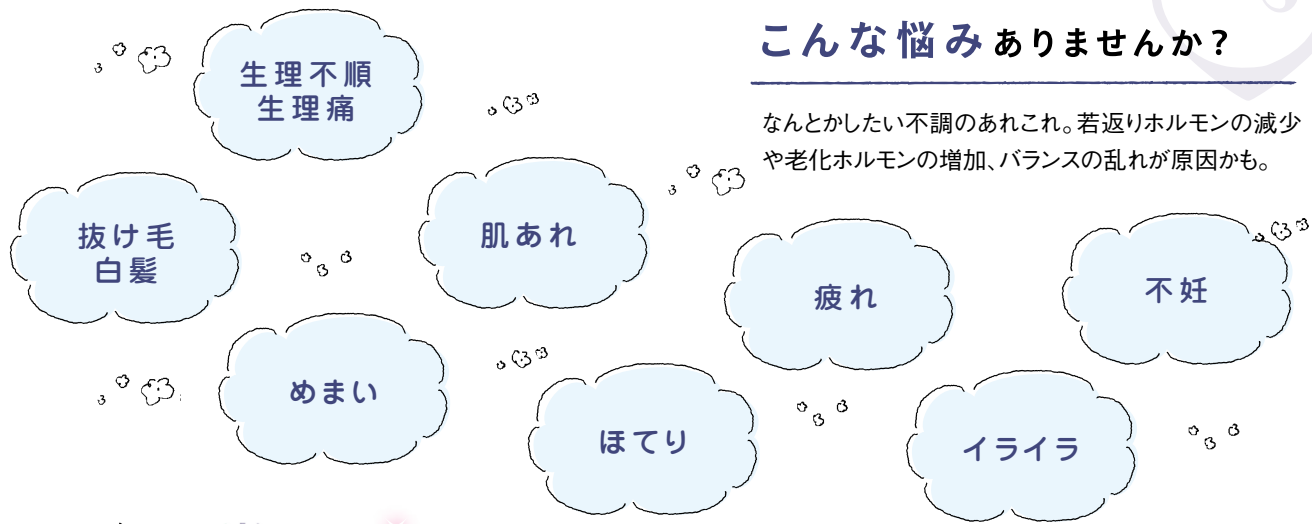
若返りホルモンを知ろう

いつまでも美しく健康でいるために

実は100種類以上もあるといわれるホルモン。その中には「若返りホルモン」「老化ホルモン」と呼ばれるものもあり、私たちの健康や美容に大きく影響しています。若返りホルモンを増やして、美しく健康的なカラダを手に入れませんか?

こんな悩みありませんか?

なんとかしたい不調のあれこれ。若返りホルモンの減少や老化ホルモンの増加、バランスの乱れが原因かも。



キープしたい! 5つの若返りホルモン

成長ホルモン	主に睡眠中に出るホルモンで、傷ついた細胞を修復し若々しい肌をつくります。疲労回復によって体を若返らせてくれるホルモン。
エストロゲン (女性ホルモン)	コラーゲンの生成を促し、肌や髪の新陳代謝を促進する、通称・美のホルモン。主に卵巣で作られ、女性を妊娠できる状態にしてくれます。
テストステロン (男性ホルモン)	筋肉を増やしたり、やる気をアップしてくれる元気ホルモン。女性でも男性の10分の1から、多い人では3分の1の分泌量があります。
メラトニン	体内時計に従って、夜が来たことを体に知らせてくれます。深い眠りを維持して成長ホルモンを分泌したり、体を老化させる「活性酸素」を消す作用も。
DHEA	長生きの人に分泌が多いという若返りホルモン。内臓脂肪を減らしたり、血管機能を改善する効果があります。40代以上の守り神的ホルモン。

そもそも、ホルモンの役割って?

ホルモンは体内で分泌され情報伝達の役割を担う、体内メッセンジャー。私たちの体の中では100種類以上のホルモンが血管の中を駆け巡り情報伝達をしています。反対の性質をもつホルモンがお互いに調節しあうことで、体はバランスを保っているのです。

不調知らずの美しいカラダを手に入れたい!

若返りホルモンをぐんぐん増やすコツ

やっぱり基本は「食事・運動・睡眠」の3つ。でも当たり前のことだからこそ、どう実践していいかわからないということもありますよね。だからそのコツ、教えます。

1 食事のコツ

- 大豆製品を積極的に摂る
- 朝、熱い飲み物がホルモン力を目覚めさせる
- 野菜は緑黄色系を中心に、おやつはナッツ



2 運動のコツ

- 足腰を使う運動をする
- 腸マッサージでホルモンのつまりも解消
- 運動が苦手ならツボ刺激を



3 睡眠のコツ

- 小さな明かりでお風呂に入る
- 寝室は寝るだけの場所にする
- 夜中に目がさめても時計を見ない
- 起床後は朝日を浴びるようにする



4 ストレス緩和のコツ

- 趣味を楽しむ時間をつくる
- アロマや音楽などで心を落ち着かせる
- 前向きな考え方をもちよう



その分泌量で大きな変化が

「エストロゲン」の働きと変化も知ろう

女性の体に大きな影響を及ぼすエストロゲン。その分泌量は年齢によって大きく変化します。エストロゲンの働きや分泌量の変化を知り、上手に付き合っていきましょう。

エストロゲンのおもな働き



18~45歳 成熟期
 不妊ケアのためにもバランス崩さないように。後半は乳がんなどの心配もでてくる。早めに改善して予防を心がけましょう。

45~55歳 更年期
 エストロゲンが急激に減少。変化に耐えられず様々な不調が。変化を受け入れつつ、バランスを保つケアをしていきましょう。

55歳~ 老年期
 骨がもろくなったり、薄毛や白髪が気になるように。若々しさを保つには、前向きな考えをもち、日々の生活習慣に気をつけてカラダのケアを。