

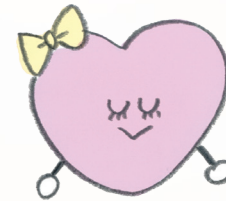
生理のメカニズム

女性のカラダには、なぜ生理という現象が起きるのでしょうか。そのしくみを解説します。

女性特有の臓器である子宮の内側には、**血液の豊富な子宮内膜**^{しきゅうないまく}という**組織**^{はいらん}があり、**排卵前後にかけて女性ホルモンの働きで分厚くなります**。これは**受精卵を守り育てるベッドの役割をするもので、妊娠した場合はそのまま維持されますが、そうでない場合ははがれ落ちます**。これがいわゆる**生理(月経)**です。

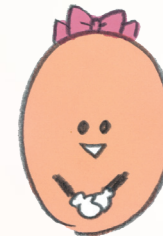
生理のリズムをコントロールしているのが、**エストロゲン**^{らんぼう}(**卵胞ホルモン**)と**プロゲステロン**^{おうたい}(**黄体ホルモン**)からなる女性ホルモン。この2つのホルモンの働きが女性のカラダやココロの状態に変化をもたらします。

エストロゲン



女性ホルモンの主役。生殖器を発達させたり、肌の潤い・ハリを保つなど女性らしいカラダをつくります。心身ともにパワーアップさせるよ♪

プロゲステロン



排卵後より分泌され始め、子宮内膜の安定・基礎体温をあげるなど妊娠しやすいカラダに整えます。妊娠に備えて、水分や糖分などをカラダに溜め込むよ!



女性ホルモンの働きで増殖した子宮内膜がはがれ落ちることを**生理(月経)**といいます。

監修 早田輝子 先生
医学博士。女性ライフクリニック新宿院長。