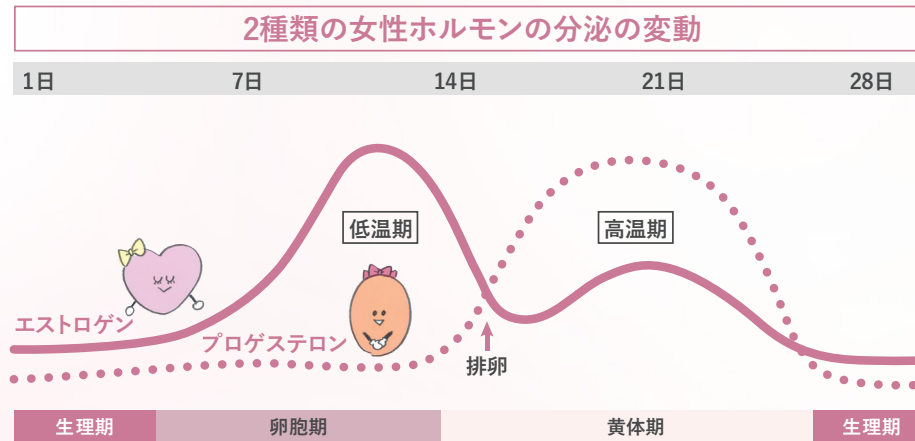


# 女性のカラダの中で起こっている変化

女性のカラダの中で起こる周期を理解しておく、体調管理もずっと楽になるはず。ホルモンと周期の関係を見ていきましょう。



出典:対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座の分類

生理が終わると、女性ホルモンの**エストロゲン**(<sup>らんぼう</sup>卵胞ホルモン)の分泌が増加し始めます。生理初日から数えて約2週間後に分泌がピークとなり、その後排卵が起こります。

排卵を境に今度はもう一つの女性ホルモンである**プロゲステロン**(<sup>おうたい</sup>黄体ホルモン)の分泌が増加し始め、体内では受精卵を守り育てるための準備が行われます。妊娠すると**プロゲステロン**(<sup>おうたい</sup>黄体ホルモン)が分泌され続けて子宮内膜を保ちますが、妊娠していない場合はプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌が10日ほどで減少し、その後子宮内膜がはがれて経血として排出され生理が起こります。

このように排卵のタイミングにあわせて赤ちゃんを育てるためのフカフカのベッド(子宮内膜)を毎月作り直しているサイクルのことを**月経周期**といいます。



女性ホルモンの分泌量の変化が女性のカラダに影響しています。

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。