内分泌系について

内分泌系(ホルモン)は私たちが生きる上で極めて重要な役割を果たしています。ホルモンが正常に分泌され、バランスを保つことが必要なのです。この 講義では種類や役割、バランスを保つ秘訣などを学んでいきましょう!

By Shoko Kapalili Academy





ホルモンって何?

定義と機能

ホルモンは、体内の細胞内液に含まれる有機化合物で、体内の諸機能を調整しています。ホルモンが血液に放出され、特定の細胞に届ける腺で構成されます。

2 主な種類

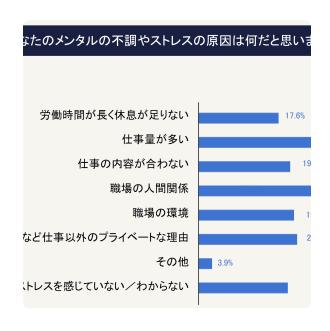
女性ホルモン(エストロゲ ン、プロゲステロン)、男性 ホルモン(テストステロ ン)、甲状腺ホルモン、副腎 皮質ホルモン、成長ホルモ ン、セロトニン、オキシトシ ン、メラトニン、インスリン など

ホルモンバランスの重要性



バランスの取れた生活

ホルモン分泌バランスが崩れると、体調不良や生活 習慣病の要因となります。



原因となるもの

ストレスや食生活の乱れ、喫煙やアルコールの過剰 摂取などが、ホルモンバランスの崩れを引き起こし ます。

ホルモンバランスが崩れた時の症状

月経周期の乱れ

周期が90日以上空く、または2年以上生理が来ない。

太りやすい・痩せにくい

筋肉量が減少し、脂肪が増加する傾向が出ます。

肌荒れやハリの低下

肌荒れやしわ、たるみ、乾燥肌などが出ます。

イライラや不眠

自律神経のバランスが崩れることで、イライラ や不眠、または過剰な睡眠や疲れがとれない状態が続くことがあります。

ホルモンバランスを整える方法

栄養バランスの摂取

栄養バランスの良い食事を心がけることで、ホ ルモン分泌のバランスを改善することができま

す。

1 2

代謝がよくなることで、血流やホルモン分泌の バランスを改善することができます。

ヨガやその他の運動

質の良い睡眠や十分な休養をとることで、自律 神経のバランスを整えることができます。

睡眠、休養

ホルモン・ストレス・美容

ホルモン	ストレス	美容
醜形恐怖症の治療にホルモン治療を使うこともあります。 セロトニン	ストレスという症状には、身体 のどこかしらにリアクションを 起こす性質が備わっています。	美容に最適なホルモンは成長ホ ルモンとコラーゲン。
更年期障害の改善には、女性ホ ルモン補充療法が有効です。	ストレスを減らすには、自分に 合った適切なストレスマネージ メントを行うことが大切です。	女性ホルモンの分泌が減少する ことで、肌荒れやしわ、たる み、乾燥肌などが出ます。
アンチエイジングには、成長ホ ルモンやDHEAなどが有効で す。	長期的に放置されると、身体に 深刻なダメージを引き起こすこ とがあります。	ホルモンバランスが崩れると、 血流や肌の細胞分裂が停滞し て、シミやくすみなどが目立つ ようになります。

まとめ

ホルモンバラ ンスの重要性

健康を維持するために ホルモン分泌バランス を整えることが必要で す。

崩れる原因

ストレスや食生活の乱 れ、喫煙やアルコール の過剰摂取などが原因 となります。

健康的な生活

ヨガ、運動、栄養バランスの良い食事、十分な休息と質の良い睡眠が大切です。

美容への影響

成長ホルモンや女性ホ ルモン等を意識したア ンチエイジングや、美 容系疾患の治療にも応 用される場合がありま す。