LifeClinic 対馬ルリ子 女性ライフクリニック 銀座

2019年7月 News Letter

発行／2019年7月25日　発行者／対馬ルリ子女性ライフクリニック　http://w-wellness.com/

# 女性ホルモンについて勉強してみませんか？

女性の健康は女性ホルモンの大きな影響を受けています。でも女性ホルモンについてきいたことがない女性がほとんどではないでしょうか。

対馬ルリ子先生が130回以上続けている女性ホルモン塾の内容から、女性ホルモンについてご紹介したいと思います。

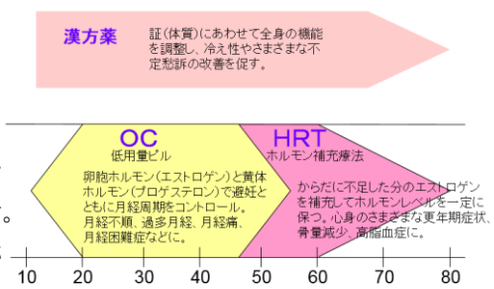
**女性ホルモンは、女性にとって「お守り」だった！**

**＊女性ホルモンが守っていたもの＊**
**骨、関節や筋肉、皮膚や粘膜、胃腸、血管、脳機能、自律神経系、ホルモン系、免疫系、明るさや包容力、ごきげん力！**

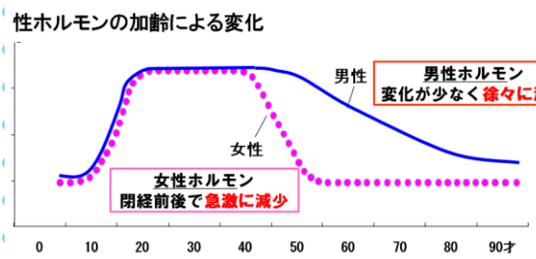
***女性ホルモンが減ると、元気がなくなり、若さと健康を失い、病気にかかりやすくなる‥***

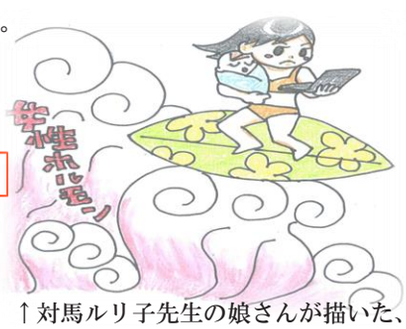
女性ホルモンは、妊娠・出産だけではなく女性の身体と心全体に影響しています。この女性ホルモンが大きく変動するのが思春期、妊娠・出産、そして更年期です。更年期には女性ホルモンが急激に減るため不調が出やすく、更年期以降は先ほど述べた女性ホルモンのお守り効果がなくなるため、いろいろな病気のリスクが高まるんですよ。

女性ホルモンを調整する方法がＯＣ（低用量ピル）とＨＲＴ（ホルモン補充療法）です。年齢とご自身のホルモンの値に応じて婦人科の先生が処方してくれます。よく、不自然に操作するのはちょっと・・・という声もきくのですが、女性のライフスタイルが寿命が延び、出産回数が減ったため、生理の回数が9倍に増えているといわれています（江戸時代は生涯に50回程度→現代は450回）。身体にとっては現代の生き方の方が不自然なのかもしれません・・・。




上手に女性ホルモンとつきあうためにも、ぜひかかりつけの信頼できる婦人科医をもち、自分の状況にあわせてＯＣ、ＨＲＴ、漢方などを処方してもらってくださいね。




↑対馬ルリ子先生の娘さんが描いた、パソコンと赤ちゃんを抱えて女性ホルモンの波にのる女性の絵です。

## 女性ホルモン塾へのお誘い

「女性ホルモン塾」は、女性たちが心も体も社会的に健康であるようにとの思いから、2002年からスタートした女性のための健康講座です。婦人科医で多くの女性に寄り添ってきた対馬ルリ子先生と、ナチュラルでヘルシーなライフスタイルを実践する美容家の吉川千明さんの最強タッグで、2ヶ月に1回都内の会議室で主に開催しています。2019年7月には初の地方開催で、富士市で700名のホールでも開催しました。どなたでも参加できますので、ぜひ一度参加してみてくださいね！直近では、8/11に未来患者学（MMA）のセミナー内（東京・品川）で開催されます。

会場：東京・品川グランドホール　（品川駅港南口 徒歩5分）

8/11のMMAの詳細・お申し込みはこちら→

https://mma-j.com/

また、2ヶ月に一回半蔵門でも開催しています。詳細・お申し込みはこちら↓

http://cnet.gr.jp/hormone/

## 女性ホルモン:オススメ書籍

女性ホルモンで世界一幸せになれる日本女性
対馬　ルリ子
マガジンハウス (2015/6/11)

プレ更年期1年生 その不調、すべて女性ホルモンが原因かも!
対馬 ルリ子
つちや書店 (2019/6/5)

ニュースレターはメールでも配信します。メールアドレスの登録はこちらから→

ニュースレターの内容に関するお問い合わせ・ご要望は、desk@w-wellness.comまで