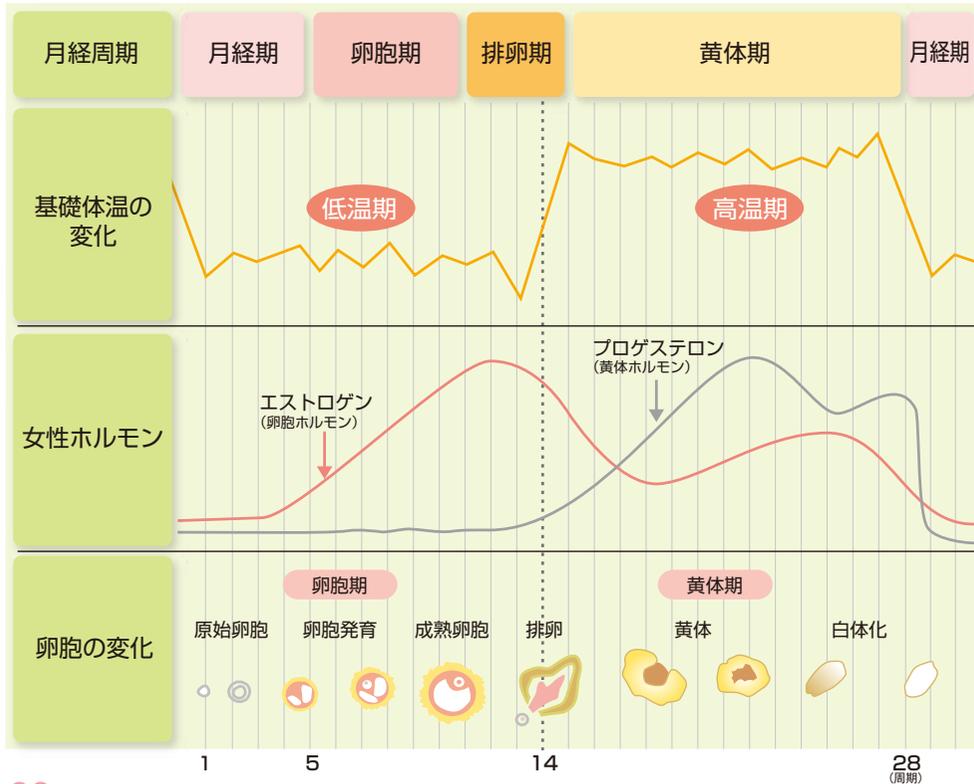


# 女性のからだ

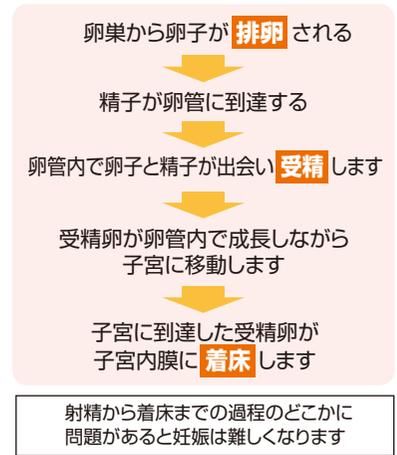
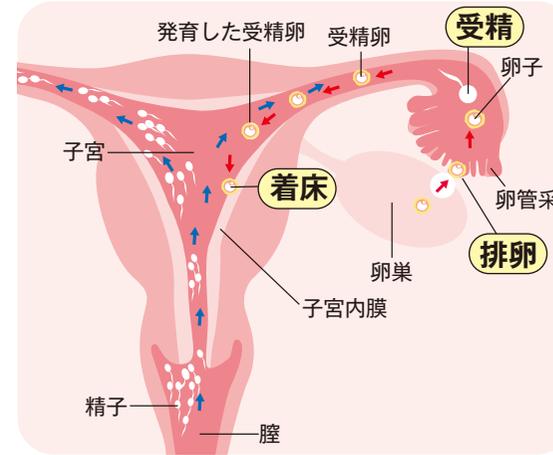
## 知っておきたい基礎知識

女性のからだはホルモンの働きによって約28日周期の月経サイクルが生まれ、妊娠するための準備を繰り返しています。

その中で、卵巣から分泌される卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)という女性ホルモンが妊娠に大きく関わっています。



## 妊娠の成立(命が生まれる妊娠のしくみをよく理解しましょう)

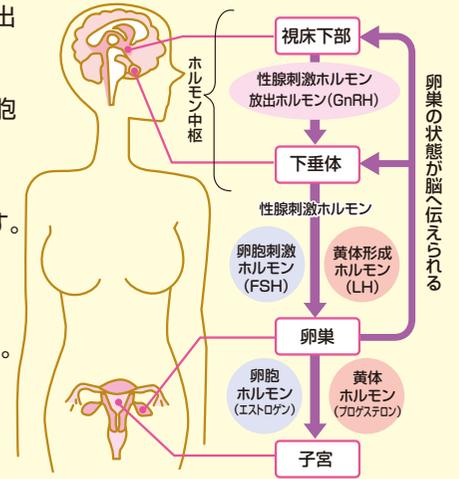


## ホルモンの働き (ホルモン分泌の種類を知っておきましょう)

- 1 脳の視床下部から性腺刺激ホルモン放出ホルモン(GnRH)が分泌されます。
- 2 GnRHの刺激を受けた脳下垂体から卵胞刺激ホルモン(FSH)が分泌されます。
- 3 FSHが卵巣を刺激して、いくつかの原始卵胞が成熟して成熟卵胞になります。
- 4 成熟卵胞によって卵胞ホルモン(エストロゲン)が分泌され、その働きによって子宮内膜が増殖して厚くなります。
- 5 卵胞ホルモンが一定量分泌されると、脳下垂体より黄体形成ホルモン(LH)が分泌されます。
- 6 LHの働きによって、成熟卵胞が破裂して中から卵子が飛び出して、卵巣の外へ排出されます(排卵)。
- 7 卵子が飛び出した後の卵胞は黄体となり、黄体ホルモン(プロゲステロン)を分泌。黄体ホルモンの働きにより、子宮内膜はふかふかして柔らかく、粘膜で潤った着床しやすい状態になります。

妊娠への準備開始

妊娠の準備完了



女性ホルモンと自律神経は密接に関係しています。これはどちらも脳の視床下部がつかさどっているためです。ストレスや悩みがあると、生理周期が乱れたり、止まったりすることがあるのもそのためです。