



女性ホルモンの敵とは!?

大きな原因には次の2つがあります。

☆ストレス

近年、男性と同じように忙しく働く女性が増えている。男女平等に公平に働くことができる社会は素晴らしいのですが、一方で髭が生えてきたり、すね毛や腕の毛が濃くなってきたりなどの**男性化する女性**が増えている。

女性の場合、通常であれば女性ホルモンが男性ホルモンよりも優位に働きますが、誰かと競争したり、常に興奮した状態におかれたり、不規則な生活を送ったり、ストレスを溜めこんだりすることにより、**男性ホルモンが活性化しやすくなる**。



☆冷え

私たちが活動するときは、主に**筋肉で熱を発生**させている。しかし、女性は男性に比べて筋肉が少なく、熱を発生させる力や血液を循環させる力が弱いため、**冷えやすい**といわれている。

『体温調節に関わる自律神経』『女性ホルモン』



脳の視床下部でコントロールされている
(自律神経の乱れ=女性ホルモンのバランス崩れる)



体が冷え、「深部体温」と呼ばれる体の内部温度が1℃下がると、基礎代謝は約12%も下がる。**基礎代謝が下がると、痩せにくく太りやすくなる**。

また、人の体は**深部体温が急降下すると眠くなる**ようにプログラムされている。眠くなると、手や足がぼかぼかと暖かくなってくる経験は無いでしょうか。これは、深部体温を下げるために、手足の毛細血管から放熱している。ところが、手足が冷えていると末梢の血管が拡張せず、体温を下げることができないため、寝つきが悪くなる。

