

# わたしの人生の悩みは女性ホルモンを味方にすれば解決する



## CONTENTS

すべての女性たちが幸せになることを願って  
産婦人科医・高尾美穂からのメッセージ……………04

今さら聞けない女性ホルモンのキホン……………08

### 第1章「生理」を知る

01 生理は病気ではありませんが、生理痛は対策すべき課題です……………16

02 生涯の生理回数をピルで減らすのもひとつの手……………17

03 選択肢があるのはいいこと。生理用品は心地よさも大切……………18

04 生理痛の重さは十人十色自分の価値観を押し付けられないで……………19

05 ときには鎮痛剤を使うことをためらわなくてください……………20

06 ピルについて理解すれば女性はずっと生きやすくなる……………21

07 毎月同じ日に来なくても心配いりません……………22

08 基礎体温は1日や2日測り忘れても大丈夫です……………23

09 おかしな月経不順は放っておかない……………24

10 確かに来なければラク。でも、困ることはばかりですよ……………25

11 PMSが起こるのはホルモンが正常な証拠……………26

12 生理前の“甘いもの欲”は正常でも食べ過ぎには注意……………27

13 「なぜ自分だけ」と悲観せず個性だと考えよう……………28

14 絶対に子どもがほしいなら、なるべく人生前倒しに！……………29

#### 高尾先生から女性に贈る人生のお話①

子どもを持つことが人生のゴールではありません……………30

### 第2章「ココロ」を知る

01 女性にはうつ病になりやすい3つのタイミングがあります……………32

02 「まーいっか」と逃げることも大切……………33

03 幸せじゃない時間を減らすと幸せになります……………34

04 “きげんな人”でいるのは「決意」……………35

05 自分の心に鎧を着せる具体的な方法をもっておこう……………36

06 「反省」はいけれど「後悔」は手放そう……………37

07 「大丈夫？」と聞かれても「大丈夫じゃない」と答えていい……………38

08 今いる環境が世界のすべてではありません……………39

09 苦手な人は受け入れなくていい……………40

10 体の調子がいいと心もよくなる……………40

11 幸せになるために手放すべき5つのこと……………41

12 ストレスを感じたら温かいものに触れて……………42

13 ため息なんかで幸せは逃げません……………43

14 「あー疲れた」はよく頑張った証拠……………43

15 いい姿勢をキープすることが健康への第一歩……………44

16 どうでもいい人からの声は本気でどうでもいい……………45

17 今日できることを明日もできるように……………46

18 無理なポジティブ思考は必要なし……………47

19 考えても答えがでないなら考えない……………47

#### 高尾先生から女性に贈る人生のお話②

睡眠不足はココロの健康をむしばみます……………48

### 第3章「更年期」を知る

01 更年期はすべての女性に訪れる必要な時間……………50

02 更年期の10年間を前後5年で分けてみましょう……………51

03 更年期の人がみんなイライラしている訳じゃないんだよ……………52

04 更年期症状の重い人とほとんどない人の違いは……………53

05 更年期を快適に過ごすには心と体のバランスを整えて……………54

06 更年期を理由に仕事をドロップアウトする必要なし！……………55

07 更年期からは骨盤底筋を鍛えること！……………56

08 ひとつの不調が改善するとほかの不調もよくなります……………57

09 HRTを知っておけば更年期はそこまで恐れるものではない……………58

10 漢方はさまざまな症状に効きHRTと併用できる……………59

11 女性は40代になつたらかかりつけ医をもとう……………60

12 閉経前後の不調のすべてが更年期症状とは限りません……………61

13 生理の終わり方は人それぞれ……………62

14 閉経後の“女性らしさ”は自分が決める……………63

15 HRTはずっと続けて問題ありません……………63

#### 高尾先生から女性に贈る人生のお話③

更年期の不調を支えるおすすめのアイテム……………64

### 更年期の不調をスッキリ整えるおうちヨガ

女性のカラダとココロの不調にヨガがいい理由10……………65

01 肩こりに効くおうちヨガ……………68

02 ホットフラッシュに効くおうちヨガ……………69

03 イライラ・不安に効くおうちヨガ……………70

04 尿もれに効くおうちヨガ……………71

05 やる気が出ないに効くおうちヨガ……………72

06 冷えに効くおうちヨガ……………73

07 不眠に効くおうちヨガ……………74



### 第4章「人生」を知る

01 別に、失敗したっていいじゃない……………76

02 人はあなたのことを何とも思っちゃいません……………77

03 選ばなかった選択肢はいつそ忘れてしまふ……………78

04 「ねえねえすくくない」と言ってみて……………79

05 気持ちの切り替えは自分でできる……………79

06 「結婚しなきゃいけない」と思うことすらやめる……………80

07 理想の自分を放すとラクになることがある……………81

08 自分を斜め上の空間から眺めている感覚をもとう……………82

09 ハードルは低く、ゴールは広く……………83

10 自分が主役の毎日を……………83

11 10年後までに「なくしたいこと」を考える……………84

12 「決めるべきこと」を減らそう……………85

13 「自分らしい」は自分で決められる……………85

14 「過去と他人は変えられない」なんてことはないんです……………86

15 自由な選択を得るために経済的な自立を……………87

#### 高尾先生から女性に贈る人生のお話④

女らしい、男らしいってどういうことでしょう？……………88

### オトナ女子不調のセルフケア術27

PART1 生理の不調ケア……………90

PART2 ココロの不調ケア……………93

PART3 更年期の不調ケア……………96