

# 女性にも大切な男性ホルモン (テストステロン)

テストステロンはまさにガソリンのような存在です。その不足は気力や活力を低下させ、男性だけでなく女性にも影響を及ぼします。女性の場合、テストステロンは卵巣や副腎で生成され、閉経後は女性ホルモンのかわりに元気を保つ役割を果たします。

閉経前でも、テストステロンの不足により、疲労感、めまい、頭痛、性功能低下、不眠、筋力低下などが現れ、さらに心にも影響を与え、不安感、イライラ、うつ、集中力や記憶力の低下、性欲の低下など更年期に似た症状が生じます。

## テストステロンを高める

「テストステロン力」を高める方法があります。

▽**身体を動かす**：軽い散歩やスクワットなどで体を活性化させる。

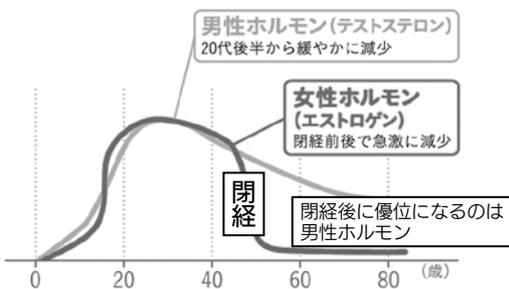
▽**栄養の改善**：たんぱく質やホルモンの原料であるコレステロール、亜鉛やマグネシウムなどのミネラルを摂取する。

▽**睡眠**：朝、光を浴びるこ

とでメラトニンの調整を助け、質の高い睡眠を得る。  
▽**ストレス軽減**：笑いや人とのつながり、五感を刺激する。

▽**社会とのつながり**：自己表現や社会貢献を通じて心の健康を保つ。  
元気な活動をサポートするテストステロン。特に閉経後は女性ホルモンの代わりを果たし、健康な生活を維持する大切な役割を担っています。男性も女性も、健康な生活習慣とホルモンバランスを意識して、健やかで豊かな日々を送りましょう。

女性における各ホルモンの年齢変化



文責 府中市民病院

牧野 郁子

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域	☎0120-169901 毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

10月	府中・新市・駅家地区の休日当番医					上下町の休日当番医
	外科		内科		内科	
1日◎	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	谷医院(府川町)	☎45-1188	佐野内科胃腸科医院(駅家町)	☎084-976-1121
8日◎	石川クリニック(新市町)	☎51-8650	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	寺岡記念病院(新市町)	☎52-3140
9日◎	寺岡記念病院(新市町)	☎52-3140	唐川医院(中須町)	☎45-4030	さくらの丘クリニック(駅家町)	☎084-972-2400
15日◎	府中みのりクリニック(元町)	☎45-4572	ほそや内科クリニック(中須町)	☎40-0780	井上小児科内科医院(駅家町)	☎084-976-4820
22日◎	えきや外科クリニック(駅家町)	☎084-976-2222	なかはまハートクリニック(高木町)	☎46-0810	三島医院(新市町)	☎51-2103
29日◎	寺岡記念病院(新市町)	☎52-3140	川崎内科医院(高木町)	☎44-6001	みよし内科(駅家町)	☎084-983-1159

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。