

ホルモンと尿もれの関係

— なぜ女性は尿もれしやすいの？ —

ホルモンと骨盤底筋の秘密

女性の体を支える「ホルモン」の働きと、
尿もれの意外なつながりを解説します。



ホルモンバランス研究所

続木和子

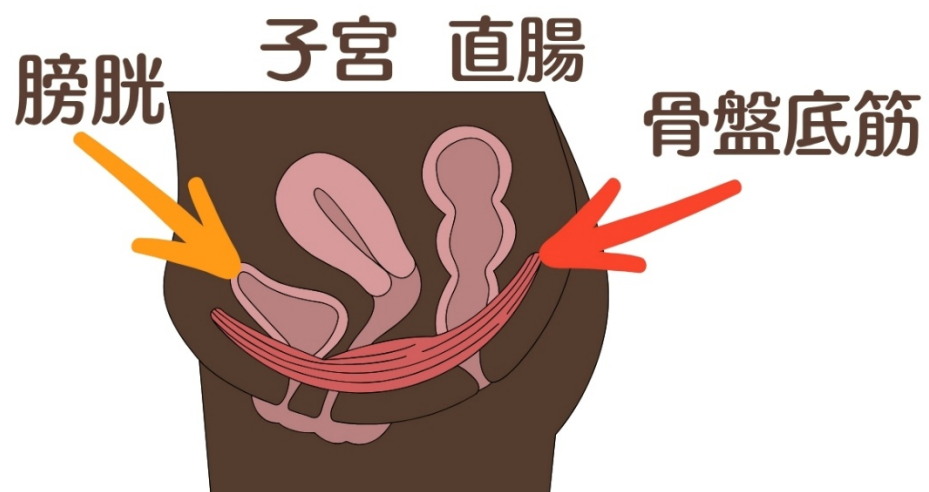
こんにちは
続木和子です

私は40代で
子宮筋腫を経験し
80代で骨折とリハビリを
乗り越えました。

私に続く世代のあなたには
同じ後悔や不安を
味わってほしくない
そんな思いで女性の健康と
ホルモンバランス改善を
お伝えしています

根っこで支えている骨盤

骨盤を意識してくださいね



40代から増える“ちょい漏れ”…

✓ 出産後や更年期になってから
「なんとなく尿もれ」が気になりますか？

✓ 実はホルモンが、
骨盤底筋や膀胱の働きを
コントロールしています。

✓ ホルモンを知れば、
今までの対策がガラッと変わります。

ホルモンと尿もれの仕組み

- エストロゲン低下
→ 粘膜のうるおいが減り、尿道が弱くなる
- プロゲステロン低下
→ 筋肉や神経が衰え、支える力が低下
- 自律神経とホルモンの関係
→ ストレスや冷えで尿もれが悪化しやすい

ホルモンタイプ別・尿もれ傾向

- ✓ エストロゲン低下タイプ：
閉経前後・粘膜トラブルが多い
- ✓ プロゲステロン低下タイプ：
産後・更年期・筋力低下
- ✓ ストレスホルモン優位タイプ：
夜間頻尿・冷えが強い

あなたの尿もれタイプ診断

 ホルモン低下タイプ

閉経前後
粘膜の乾燥
トイレの回数が増えた

✓ 冷えタイプ・

足先や下腹部が冷える
トイレに近い
夜間頻尿

自律神経タイプ

緊張やストレスで
トイレが近くなる
不安感が強い

ホルモンを整える3つのポイント

1. 食事

タンパク質＋腸内環境を整える食事

2. 骨盤底筋ケア

正しい呼吸と、簡単エクササイズ

3. ストレス・冷え対策

睡眠・軽い運動

※ 更年期・産後・若い世代別の
ワンポイントも参考に！

食べて整える「ホルモン×腸×筋力」



おすすめの食材

タンパク質

鮭、卵、ひよこ豆

筋肉とホルモンの材料にな

発酵食品

甘酒、ぬか漬け、味噌

腸内環境を整えて吸収UP

ミネラル

海藻、小魚、緑黄色野菜
自律神経や代謝を助ける

温性のもの

生姜、ねぎ、煮物など
体を冷やさず巡らせる

控えたいものの

- ❌ 体を冷やす冷たい飲み物
- ❌ 白砂糖・小麦の多いお菓子
- ❌ 添加物の多い加工食品

“何をやるか”ではなく
“何を足すか”を意識すると
楽に続きます。



もっと詳しく知りたい方へ

- 食事やエクササイズの詳細な方法は、改善講座や無料動画でも紹介しています。
- 次回の無料冊子案内もお楽しみに！

尿もれ体験講座

