

バストの構造



女性ホルモンとは何かを知ろう

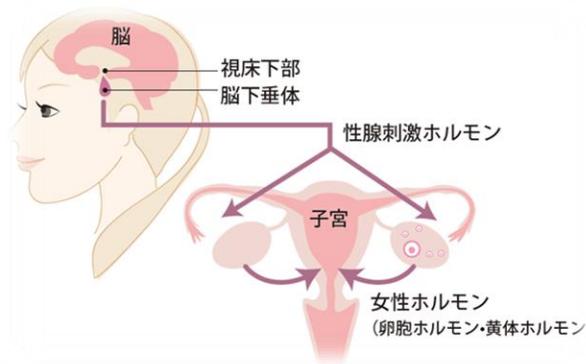
エストロゲン（卵胞ホルモン）

別名：美のホルモン

プロゲステロン（黄体ホルモン）

別名：母のホルモン

この女性ホルモンが分泌されるしくみは、脳（視床下部）から女性ホルモンを分泌するよう下垂体に命令されます。



この命令を受けて下垂体（視床下部の下部にある）は性腺刺激ホルモンの分泌を促します。この性腺刺激ホルモンには、

卵胞刺激ホルモン(FSH)

黄体化ホルモン(LH)

という2つのホルモンがあり、これらが卵巣に働きかける事で卵巣から女性ホルモンである、エストロゲンとプロゲステロンの分泌が行われます。

卵巣から女性ホルモンは分泌されています。



<エストロゲンの役割>

女性らしいカラダの形成

エストロゲンは「美人ホルモン」とも呼ばれ、美しい髪の毛、肌つや、ふっくらした胸など女性らしいカラダの形成を助けます。

エストロゲンの分泌が多い10代後半から20代に、女性は少女から女性的なカラダへ成長します。そして、エストロゲンの働きで月経を迎え、妊娠、出産に向けた体を作ります。



骨形成・骨粗鬆症の予防

エストロゲン（卵胞ホルモン）は骨の吸収を抑制する働きがあります。

エストロゲンが欠乏すると骨密度が低くなるため骨粗しょう症のリスクが高まり、50歳以上の女性の約24%が骨粗しょう症になるといわれています。

そのため...

女性が更年期を迎えると、同年代の男性より骨密度が減り骨粗鬆症になりやすくなります。

つまり、女性が骨粗鬆症に悩まされる原因は閉経によりエストロゲンの分泌が低下してしまうためなのです。

閉経に向けて40代になったら食事やサプリでカルシウム・ビタミンDを摂るように意識しましょう！

自律神経の調整

女性は閉経を迎える40歳代後半ごろから、卵巣の機能が低下してエストロゲンの分泌が徐々に減り、月経が遅れ始めます。月経周期が不安定になると**自律神経にも乱れが生じやすくなり**、カラダは交感神経が優位な緊張状態が続きます。

交感神経と副交感神経の切り代わりが不安定になり、更年期特有の不快感であるめまい、のぼせ、動悸、頭痛、イライラ、不眠などの症状が現れます。

脂質代謝の促進

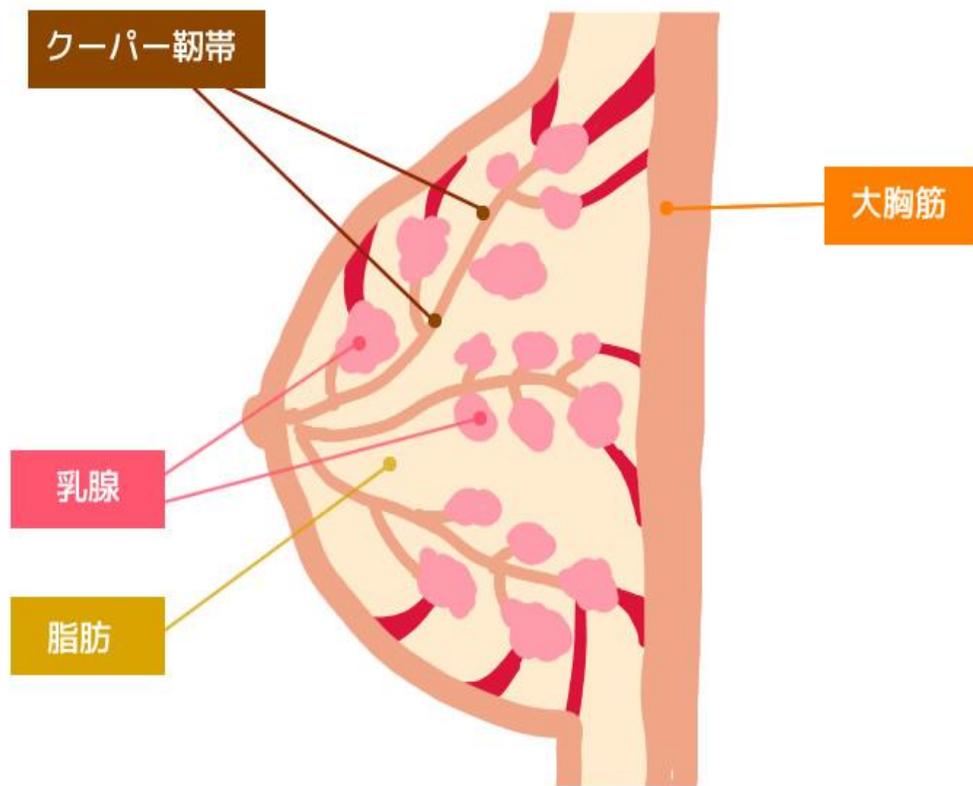
エストロゲンは、肝臓で**悪玉コレステロール（LDL）**の代謝を促進する働きがあります。

そのため閉経を迎えてエストロゲンの分泌量が減った女性は、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増えやすく、動脈硬化による病気を引き起こす確率が増えます。ホルモンバランスを整えることで、血液中の脂質代謝が促進されます。

女性ホルモンは、私たちの健康を保つために重要な役割を担っています。ホルモンバランスの調整には、日々の食事や生活スタイルを整えることが大切になります！
エストロゲンの役割を知り、美容や健康作りに役立てていきましょう。

乳房の仕組み

< 乳房の構造 >



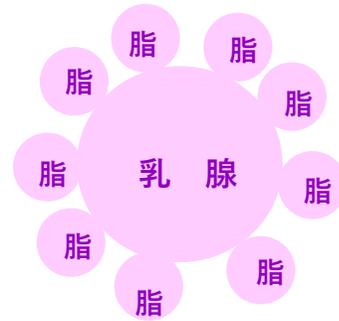
乳腺と脂肪組織で構成されていて、大胸筋や小胸筋に支えられています。そして、表面は皮膚に覆われています。

乳腺と脂肪組織の割合は**1：9**程度とされています。

<乳腺> 母乳を作り出す重要な器官。

最も大切な器官です！ **バストアップ = 乳腺を発達させること**

乳腺と脂肪組織の割合は**1：9程度**と言う様に、バストアップをしたい場合は乳腺を発達させるのが効率的です！



乳腺 **1** に対して脂肪が**9**つきます。ですので！脂肪を1増やしても乳腺は2つにはなりません。しかし！乳腺を**1**増やすと脂肪は**18**になるので効率的にバストアップできます。

乳腺はエストロゲン作用によって増殖し、プロゲステロンによって発達します。 **※バランスが大切！**

イソフラボンは豆乳などで摂取できますが、ただ摂取するだけでは意味がないです…。

※イソフラボンは、エストロゲンと似た化学構造と働きをします。

健康なおっぱいをつくる為には、冷えやストレスは大敵！血行を悪くし、胸に栄養が十分に届かない状態になってしまいます。

これらを軽減させる為にもお風呂おっぱいサイズで胸周辺の血行を良くする事は大切です。

<クーパー靭帯> コラーゲン組織の束

乳腺を皮膚や筋肉につなぎ止め、胸の下垂を防ぐ役割がある。

<大胸筋> 胸の土台になる筋肉

クーパー靭帯に並んで、カタチの美しい胸をキープするのに必要な筋肉。ただし、鍛えすぎると筋肉は短く・硬く・強くなるので、胸も硬くなります。更に筋肉が短くなることで肩が前に入り猫背気味になり、胸は下垂します。

<乳房内脂肪組織> 乳房内の脂肪のこと

乳腺と脂肪組織の割合は、1：9程度なので、バストアップにおいて必要な要素です。

脂肪量が多ければ多い程、胸にボリュームは出ますが脂肪は流れやすいので、自分の胸に合ったブラジャーやナイトブラをつける事が大切になります。

<胸の組織の関係性のおさらい>



乳腺を発達させようとむやみやたらに「乳腺を刺激しよう！」と正しく刺激を行わないことで、**最悪の場合は乳がんへと発展してしまうケースもあるうので注意が必要！**

< 乳腺を発達させるには？ >

1. 乳腺に効果的な食事を摂る

- ・動物性・植物性のタンパク質をバランスよくとる
- ・鉄分（ヘム鉄を摂る）
- ・ビタミン、ミネラル、食満繊維を摂る
- ・ボロンを摂る

2・質の良い睡眠を摂る

女性ホルモンが最も多く分泌されるのは**22：00～2：00の間**と言われており、この時間帯にはベッドに入っていたいですが…。昼間寝る方は部屋を真っ暗にし質の良い睡眠を摂れば補えます！

3・胸を温めるようにする

血行が良くなり、乳腺へ良い影響を与えてくれるので非常に効果的です

4・姿勢に気を付ける

猫背だったり、背中が丸まっているのが癖だとバスト周りの血行が悪くなるのと、骨格が変形する為、乳腺には悪影響です！

5・バスト周りのリンパや血流を改善する

この2つの流れが滞る事で、体全体の巡りが悪くなりバストに必要な栄養素が行きわたりにません！

ここを改善するためには4の姿勢に気を付けるは絶対条件です！

最後に...

気づかぬうちにストレスをためてはいませんか？

ストレスは自律神経を乱します。

すると、背中や肩のハリ、不眠、便秘、食欲不振とバストに悪影響なことが起こります。女性ホルモンの分泌が減り始めた40代以降は自立心毛を整える事でバストアップを目指すことが可能！ストレスはなるべくためないようしましょう！