

# 女性ホルモンの基礎知識 2

～応用編～



初心者向けホルモンセット  
去勢前、去勢後の  
ホルモン使用について  
ホルモン使用の流れって一体？  
抗男性ホルモンって何？

女性ホルモンの基礎知識

★応用編★

## 目次

はじめに.....	3
ホルモン使用の流れ.....	3
ホルモン前～2週間後 .....	4
3週間目～2ヶ月目 .....	5
2ヶ月目～3ヶ月目 .....	7
3ヶ月目(血液検査) .....	8
血液検査をする理由 .....	8
3ヶ月～6ヶ月目.....	9
去勢しよう .....	9
去勢後、性転換後 .....	10
ホルモンの組み合わせ.....	12
身体を慣れさせる(2週間目まで).....	12
一気に身体の中身を女性化させる .....	12
女性ホルモンを維持する .....	13
「抗男性ホルモン薬」ってなに? .....	14
男性ホルモン薬はどのような時に使うのか? .....	15
女性ホルモンの限界.....	15
何が限界なのか? .....	16
最後に.....	17

## はじめに

# いつも購入ありがとうございます^^

スザンヌみさきです。

このレポートは、私から女性ホルモンなどを購入された方だけが読むことを許されたものです。

これから女性化を進めていこうとやる気に満ちている方、

既に女性ホルモンを始めていて、女性ホルモンの補給のため商品を購入された方・・・

そんなあなたに向けて、私が女性ホルモンについて知っている限りの情報を

ココに出し惜しみナシで、すべて吐き出し尽くしていきますので、

良ければ最後までお付き合いくださいませ^^

## ホルモン使用の流れ

女性ホルモンはあなたのカラダの状態や目的によって量を調整した方が健康的です。

例えば、女性化を始めたばかりの人は、まだまだ身体の中に男性ホルモンが大量にあるので、

男性ホルモンを抑える薬や、強めの女性ホルモンを使った方が、

女性化を早めることができます(体験者談)

逆に、既に性転換手術を終えている人にとっては、大量の女性ホルモンは身体にとって毒なので、

血液中の女性ホルモンを維持する程度の量で十分です。

では具体的な例を上げていきましょう。



## ホルモン前～2週間後

まだ一度も女性ホルモンを使ったことがない、これから女性化を始める人が  
飲み薬や注射などで身体に女性ホルモンを入れると、少なからず**副作用**があります。

私も女性ホルモンを始めて2週間程度は普通に副作用がありました(個人差あり)

吐き気に襲われたり、食器を洗ってたら手に洗剤が付いて赤く肌荒れを起こしたり。

…ってこれくらいの副作用ですけど、最初は副作用がつきものですんで、

徐々に女性ホルモンを身体に慣らしていけば比較的小さな副作用で済みます。

当時はプロギノンデポーという注射1アンプルを14日に1回注射していたので、

飲み薬だと感覚的に プレマリン 0.256mg を1日 6錠 飲むのと同じ感覚ですね。

プレマリン 0.625mg 6錠/日



もし、1日プレマリンを6錠飲んでも副作用が現れないなら、

徐々に増やして、最高1日8錠までは飲んでも大丈夫って言われています。

しかし、1日8錠以上服用するのは、副作用ばかりが大きくなるので絶対に辞めたほうがいいです。

参考 URL→ <http://www17.ocn.ne.jp/~jennie/tr/tg4/tg-4.htm>

まとめると、女性ホルモンを開始直後～2週間目までは、

■ ホルモン前～2週間

プレマリン 0.625mg 6錠/日



この感覚でホルモン薬を飲んでみて、副作用が強くなるようなら、1日4錠に減らし、

特に目立った副作用がない場合は2週間1日6錠で継続。

※飲み薬ではなく女性ホルモン注射をしようと考えている人は、

プロギノンデポー1アンプルを14日に1回のペースで注射

### 3週間目～2ヶ月目

プレマリン 0.625mg 6錠/day を2週間続けてみて、全然副作用らしいものもないし、

身体の変化もあまり感じられないという状態であれば、徐々に女性ホルモンを増やしても大丈夫

3週間目から2ヶ月目の間は、

リノラル っていう、強めの女性ホルモン薬を使うのをオススメします。

なぜか？

女性ホルモン開始から2週間は、身体を女性ホルモンに慣れさせる時期だと

私は考えています。

3週間目からは血液中の男性ホルモン値を下げて一気に

女性化させていきたいので、ちょっと強めの女性ホルモンを使うように人には進めてますね。

その組み合わせがこちら

■ 3週間目～2ヶ月目

リノラル 0.05mg 2錠/日

プロベラ 10mg 1錠/日



リノラルとは「エチニル・エストラジオール」という強力な女性ホルモンであるため、

プレマリンより女性化する力が強く、男性ホルモンを抑える「抗男性ホルモン効果」が期待できます。

(なので現段階では抗男性ホルモン薬は使う必要なし)

プロベラは「メドロキシプロゲステロン」という女性ホルモン薬(黄体ホルモン)で、

主に妊娠した女性の身体で作られるホルモンです。

妊娠した女性は赤ちゃんにおっぱいを飲ませるため、おっぱいが大きくなったり、

乳首が大きくなったりするんだけど、ここでは「胸の成長」を狙って

プロベラをリノラルと一緒に取ります。

※飲み薬じゃなく女性ホルモン注射をしようと考えている場合は、

プロギンデポー注射1アンプルを1週間に1回のペースで注射しつつ、

プロベラを1日1錠のペースで服用



プロギンデポー 1A/週

プロベラ 10mg 1錠/日



## 2ヶ月目～3ヶ月目

女性ホルモンを開始してから、2ヶ月目～3ヶ月目は、  
血液中の男性ホルモン値が一番高い時期です。

血液中の男性ホルモン値、女性ホルモン値を逆転させてもう二度と男に戻らないようにするため、  
この時期は女性ホルモンを多めに投与したい時期ですね。

ちなみに私はプロギノンデポー2アンプルを2週間に1回注射してたんですが、  
それでも「ちょっと少なかったかなあ」という感じです。注射している人は参考にどうぞ。

飲み薬の場合は、

### ■2ヶ月目～3ヶ月目

リノラル 0.05mg 4錠/日

プロベラ 10mg 3錠/日

アンドロクール 50mg 1錠/日



アンドロクールとは「抗男性ホルモン薬」の中で1番強力だと言われているものです。

2～3ヶ月目は男性ホルモン値を抑えたいのでアンドロクールを使いますが、  
ホルモン開始3ヶ月目の血液検査の結果、**男性ホルモン値が抑えられていれば、**  
**4ヶ月目以降は量を減らしてOKです。**

### 3ヶ月目（血液検査）

女性ホルモン開始から3ヶ月過ぎたら血液検査をしましょう。

検査する項目は、

- (1) 通常の血液検査
- (2) 血液中の男性ホルモン値の検査

以上2つで大丈夫です。 どちらも保険適用なので、2つ合わせても料金は 6000 円程度でしょう

### 血液検査をする理由

まだ 10 代～20 代の MTF ならあまり心配する必要ありませんが、

持病を持っている方や、40 代以上の MTF の場合、女性ホルモンの影響で、

**血栓症などの病気を引き起こす可能性があります。**

定期的な血液検査をしていれば特に怖がる必要もないので、

3ヶ月に1回は必ず血液検査をするようにしましょう。

また、去勢前(睾丸摘出手術を受けていない)MTF の場合は、「血液中の男性ホルモン値」が

どれくらいあるのかを検査しておくことで、**今後のホルモンの量を減らしたほうがいいのか、**

**増やしたほうがいいのかを判断する材料になりますよ。 必ず検査しておきましょう。**

血液検査の結果、「**テストステロン値**」が**女性の基準値内**に収まっていれば、

アンドロケールなどの「抗男性ホルモン薬」はもう使わなくて大丈夫です。

血中テストステロン(男性ホルモン)の基準値

■ 男性基準値

250～1100ng/dl

■ 女性基準値

10～60ng/dl



## 3ヶ月～6ヶ月目

女性ホルモン開始から3ヶ月過ぎたら血液検査をします。そこで何も健康上の問題がなければ、

### ■3ヶ月～6ヶ月目

リノラル 0.05mg 5錠/日

プロベラ 10mg 3錠/日

アンドロケール 50mg 1錠/日

以上の組み合わせで得に問題はないですよ。もし、血液検査の結果、

男性ホルモン値(テストステロン値)が女性の基準値内まで下がっていれば、

「アンドロケール 50mg」はもう飲まなくて(服用しなくて)OKです。

まだテストステロン値が高いようなら、下がるまで継続していこう。

## 去勢しよう

**女性ホルモン開始から6ヶ月目を過ぎると、とうとう睾丸摘出手術(去勢)が可能になります。**

半年間適切な量で女性ホルモンを継続すると、キンタマ取っても大丈夫なくらい、

男性ホルモン値が下がっているからですね。

ってことは、2ヶ月目～6ヶ月目まで女性ホルモンを多めに取っていたのにもかかわらず、

男性ホルモン値が下がらない場合は、飲む薬の量を見なおさないと行けません。

もし自分で増やしたりするのが不安なら、**かかりつけのお医者さんに相談しましょう。**

男性ホルモン値が下がっていて去勢もできる状態だけど、

去勢はせず、性別再判定手術(SRS)の時に同時に手術しようと考えている人は、

半年を過ぎた後は、今までのホルモンの量で様子を見続けて、

特に血液検査の結果問題がないようならば、現状の量で問題ないです。

多すぎるかな？ と思ったら減らして、少ないかな？ と思ったら増やしても大丈夫です。

ただし上限はあります。

- ・リノラル 0.05mg 10錠/day まで
- ・プロベラ 10mg 3錠/day まで
- ・アンドロクール 50mg 2錠/day まで（長期使用はNG）

人によっては使用範囲内でも体調をくずす人もいるので、

血液検査は必ず3ヶ月ごとに行ったほうが長生き出来ますよ。

## 去勢後、性転換後

睾丸摘出手術を受けた人も、性転換手術をした人も、身体の中で男性ホルモンが作られないという点では、全く同じです。

睾丸が身体にないと、男性ホルモンが創りだされないのが今までのホルモン量よりも

2分の1の量で大丈夫だと言われています。

つまり、女性化させるためのホルモン量ではなく、

**女性化した身体を維持する程度のホルモン量で大丈夫だ**ということですね。

それがこちら

■ 去勢後、性転換後

プレマリン 0.625mg 6錠/日

プロベラ 10mg 1錠/日

身体の中で男性ホルモンが創りだされないので、女性化を維持する量としては、これくらいでも十分だと思いますね。

私の知人には、性転換手術後、女性ホルモンを一切摂っていないってお姉さんがいます。

彼女はそれでも問題なく元気に生きているので、女性ホルモンやらなくても、

生命の危機にはならないみたいですね。

でも、私は更年期障害になりたくないのので去勢後も女性ホルモンは継続しています。

ホルモンないとダルいので(苦笑)

女性ホルモン注射の場合は

プロギノンデポー 1A/2週

で十分問題ないです。

※3ヶ月に1回は血液検査して、自分の身体に合ったホルモンの量を自分なりに見つけておきましょう

ここに書いているのはあくまで私の実体験からの目安です

## ホルモンの組み合わせ

ここまでザッと急いで進めてきたので、ここで一旦復習しましょう。

先ほど紹介したホルモンの量と組み合わせにはどんな意味があったのかも説明します

### 身体を慣れさせる（2週間目まで）

#### ■ホルモン前～2週間

プレマリン 0.625mg 6錠/日



プレマリン…比較的副作用が弱く使いやすい女性ホルモン その分作用も小さい

女性ホルモン開始初期は副作用が強くなる傾向にあるので、

最初は少ないホルモン量で身体を慣れさせます。この時のホルモン量は、

身体を慣れさせるためであって、女性化を進めていくには、まだまだ量が少ないですね。

副作用がほとんど感じられないようなら、早めに3週間目以降の量に増やして OK ですよ

### 一気に身体の中身を女性化させる

女性ホルモンになれてきたら、一気に女性化させたいので、開始直後から半年目までは

多めに女性ホルモンを取ると女性化が早いですね。

#### ■3週間目～2ヶ月目

リノラル 0.05mg 2錠/日

プロベラ 10mg 1錠/日



リノラル…強めの女性ホルモン(卵胞ホルモン)辜丸摘出前の MTF には丁度いい

プロベラ…黄体ホルモンなので、胸の成長を促進させる(乳首の色が濃くなるかも)

2ヶ月目までは以上の量で様子を見て、副作用(吐き気、頭痛)が出ないようなら、

■2ヶ月目～3ヶ月目

リノラル 0.05mg 4錠/日

プロベラ 10mg 3錠/日

アンドロクール 50mg 1錠/日



リノラル…強力な女性ホルモン(エチニルエストラジオール)で女性化を早める

プロベラ…黄体ホルモンなので、おっぱいや乳首などの成長を期待

アンドロクール…強力な抗男性ホルモンで、男性ホルモンを極限まで抑えこむ。

リノラル(エチニルエストラジオール薬)は強い女性ホルモンなので、

抗男性ホルモン効果も期待できます。つまり、リノラルとアンドロクールのダブルパンチで

男性化を抑えこみ、女性ホルモンによって血中の女性ホルモン値を上げます。

## 女性ホルモンを維持する

去勢手術後や、性転換手術(SRS)をすると、**男性ホルモンを作り出す睾丸がないので、**

**今までのように男性ホルモンを抑えこむ必要がなくなります。**

また、**女性化初期と違って、血液中の男性ホルモン値も下がっており、上がることも無いので、**

**今までよりも女性ホルモンを減らすことができます。** (抗男性ホルモン薬は不必要になります)

■去勢後、性転換後

プレマリン 0.625mg 6錠/日

プロベラ 10mg 1錠/日



## 「抗男性ホルモン薬」ってなに？

さっきから何度も登場する「抗男性ホルモン薬」とは、その名前のまんまで、

男性ホルモンを抑えこむ作用のある薬です。「アンチアンドロゲン」とも呼ばれています。

最も有名なのが、利尿剤や脳浮腫の予防薬としても使われている「スピロラクトン」って薬



←ハイレス 100 有効成分が「スピロラクトン」です

男性ホルモンを抑える作用があるので、最近はハゲ予防薬としても使われているらしいです

ただ、この「スピロラクトン」は「声が出しづらくなる、声が低くなる」という MTF からの

報告もあるので、コレ以上声を低く、男らしくするわけにはいかない MTF にとっては

かなり危険な薬だと言えるので、もし持っているなら、

早めに「アンドロクール」に乗り換えた方がいいですね



←アンドロクール（アンドロキュアとも呼ばれたりする）



## 男性ホルモン薬はどのような時に使うのか？

血液検査で、血中テストステロン値を調べてみた結果、女性の基準値より高く、男性基準値内に収まっている場合、まだまだ身体は女性化しません。

もし、現状のあなたがそうだったら、まだ女性化する見込みがあるということですね。

で、男性ホルモン値を下げるために抗男性ホルモンを使います。

ただ、ハイレス(スピロラクソン)も、アンドロクールも長く使い続けると、

副作用が出てくる可能性があるなので、使用するなら短期を決めて、あまり長く使い続けないように注意

つまり、**早く性転換手術なり、睾丸摘出なりしたほうがいいよって意味**です。

## 女性ホルモンの限界

女性ホルモンを継続してやって行けば、女性化は進んでいきます。

- (1) 血液中の女性ホルモン量が増える
- (2) 男性ホルモンよりも女性ホルモンが多くなる
- (3) その結果、身体が女性的に変化していく。

こんな感じで、身体ホルモンバランスを女性ホルモン優位にすると、

身体が女性的に変化(胸が大きく、皮下脂肪多く、筋肉低下、肌がもちもち)していきます。

が、**やっぱり限界があるんですね。**

## 何が限界なのか？

世の中には男っぽい女性もいれば、女性的は女性もいますね。

で、男っぽい女性は女性ホルモンが少なく、女性っぽい女性は女性ホルモンが多いのか？

というと、**そんなこと関係なく、**

その人達**今までの生き方や、日頃の生活が見た目を大きく決めてます。**

例えば、ボーイッシュで、男性的な服装が好みの女性は男の子っぽく見えるし、

スポーツをやってて、毎日筋トレをしている女性は男性よりも体格が良いってこともあります

…例えば ALSOK の CM に出演してる吉田沙保里さんみたいな感じ。

あなたが今まで男性として筋肉ムキムキに生きていたり、ヒゲボーボーな顔で暮らして来たのなら、

筋肉を落とす必要があるし、ヒゲは脱毛する必要がありますよね。

女性ホルモンじゃ、ヒゲはなくなるので。

**声や服装、仕草、体格、太ってる、痩せてる** などの部分も同じです…

なので、女性らしい見た目になりたいと心の底から思っているなら、

女性ホルモンだけに頼らず、自分自信の力で自分の身体を女性の肉体に近づけていきましょう。

ダイエット、運動、髪を伸ばして、スキンケア、豊胸、整形などなど…

## 最後に

このレポートでは主に「女性ホルモン」について話したんですけど、

先ほど言ったように、**女性化(女性の見た目になること)するためには、**

**ホルモンだけではなく、自分の手で自分の身体を肉体改造していくことが必須条件です。**

肉体改造や女性化については、今後のメルマガの中でも話していくので、

このレポートを読んだだけで満足せず、今後もメルマガをしっかり読んでいきましょう★

ローマは1日にしてならずですからね。 女性化も1日～1ヶ月じゃ完了しませんよ。

あなたが「**誰がどう見たって女にしか見えない**」女性よりも美しい女性になる情報は

今後のメルマガの中でお伝えしていきますね。

よかったら今後もみさきのメルマガをよろしくです！！

ではでは！

※この PDF で紹介しているホルモンの量は目安とお考えください

人によっては量が多かったり、少なかったりするので、

適切なホルモン量は、血液検査の結果を見ながら、

かかりつけの病院の先生と相談して決めましょう

