



今回のテーマ

更年期障害

～更年期を快適に過ごすために～

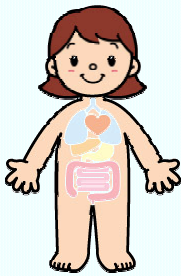


更年期障害とは？

個人差はありますが、閉経が起こる前後の5年間、年齢的には45歳ぐらいから55歳ぐらいまでを更年期と呼びます。(日本産婦人科学会より)
 また、女性は成熟期の終わりぐらいから卵巣のはたらきが少しずつ落ちてきます。
 卵巣は卵胞ホルモン(=エストロゲン)を分泌しており、卵巣の機能低下に従い、エストロゲンの分泌も減少します。
 『更年期障害』とは、エストロゲンの減少が原因で起こる、さまざまな症状のことです。

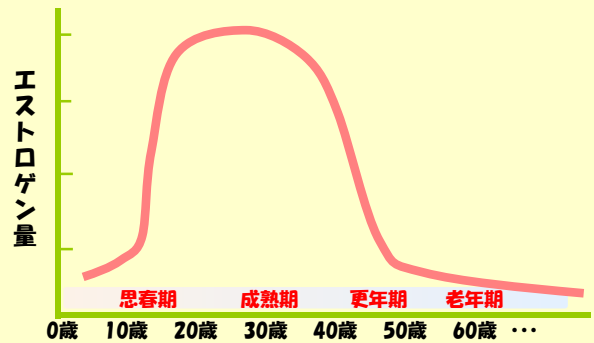
◆エストロゲンの主な働き◆

神経系の保護
 眼圧低下作用
 血管拡張作用
 乳腺組織の成長促進
 肝臓におけるタンパク質合成の促進



気分への影響
 肌の老化防止
 心臓保護
 骨密度の維持
 大腸がん予防作用
 生殖器の成長と分化の促進

◆エストロゲン量の変化◆



更年期障害の主な症状

症状の出方や症状の重さには個人差がありますが、下記のような「不定愁訴」が現れます。

動悸



気分の変動(イライラ)



めまい



憂鬱



ほてり・のぼせ



物忘れ



肩こり



他にも、不眠・発汗・冷え・不安感・頭痛・耳鳴り・月経異常など・・・

★ 注意！！★

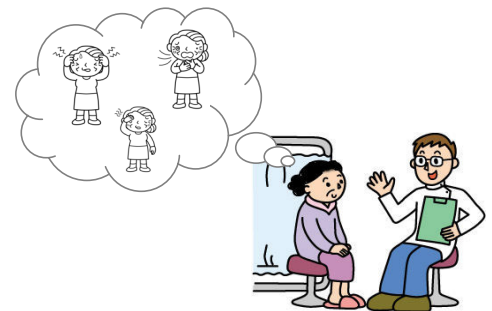
上の症状や体調変化を感じたら、更年期障害の可能性が高いといえます。

しかし・・・

- 月経異常…悪性腫瘍など
- 発汗・ほてり…甲状腺機能亢進症など
- めまい…メニエール病、高血圧症、脳循環障害など
- 動悸…不整脈、心臓の病気など

などと、それ以外の病気の可能性もあります。

☆更年期障害以外の病気と区別するには医師の診断が必要となりますので、自分で判断せずにまずは受診してみましょう。



★ 男性にも更年期障害？ ★

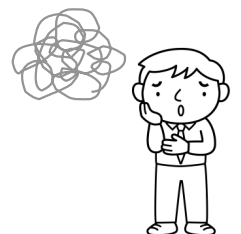
最近では、男性にも更年期障害が起こることが知られるようになってきました。

男性更年期障害の最も大きな要因とされる男性ホルモン(テストステロン)が、40歳代(一般的に)から

大きく減少し始めることによって、女性の更年期障害のような不定愁訴が現れることがあります。

この時期は原因のはっきりしない体調不良が現れますが、その背後にある重大な病気のサインかもしれません。

「体の調子が悪いな」と思ったら、無理をせずに早めに病院で検査を受けましょう。



食事のポイント

更年期障害の予防や不快な症状の軽減には、適切な食事が大切で、これらは更年期を過ぎても役立ちます。



① 色々な食品を食べて栄養の欠乏や過剰を防止しましょう

更年期には、栄養素の貯蔵能力が低下し始めるだけでなく、吸収する能力も落ちてくるため、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。



③ 脂質・コレステロールを控えましょう

エストロゲンは血中LDLを低下させる働きを持っていますが、更年期でのエストロゲンの低下などにより、脂質異常症になりやすくなります。コレステロールの多い食品や動物性脂肪のとり過ぎに注意しましょう。



⑤ カルシウムの不足に注意しましょう

エストロゲンの減少により、骨吸収と骨形成のバランスが崩れ、骨吸収が上回るため、骨量の減少が起こります。カルシウムが不足するとさらにそれを加速させてしまいます。

② 食事と運動のバランスをとりましょう

適切なタンパク質の補給と運動(ストレッチやダンベル体操・ウォーキングなど)による安静時エネルギー量アップは、「手足の冷え」や「肩こり」「腰痛」などの症状の改善につながります。

④ 野菜をたっぷりとりましょう

野菜に含まれる食物繊維やビタミンにより、生活習慣病の予防に役立ちます。一日に350g以上を目標にしましょう。



⑥ 甘いもの(間食)は控えましょう

甘いもの(間食)は、肥満の原因にもなり、さらに三食のリズムも崩すことにもつながります。菓子類や嗜好飲料のとり過ぎに注意しましょう。



よく耳にする… 「イソフラボン」とは?



イソフラボン類には、体内に入るとエストロゲンに似た働きをしますので、『ファイトエストロゲン』と呼ばれています。イソフラボンは大豆や大豆製品に豊富に含まれており、エストロゲンの減少から起こる女性の更年期の不快症状を緩和する作用が期待されます。

《イソフラボンを多く含む食品》

	1食当たりの目安量	含有量 (アグリコン換算値)
納豆	1パック(40~50g)	29.4~36.8mg
大豆飲料	200ml(約210g)	52.1mg
豆腐	1丁(300~400g)	60.9~81.2mg
油揚げ	1枚(20~40g)	7.8~15.7mg

	1食当たりの目安量	含有量 (アグリコン換算値)
大豆煮	50g	36.1mg
きな粉	大さじ1(6g)	21mg
みそ	大さじ1(18g)	8.9mg

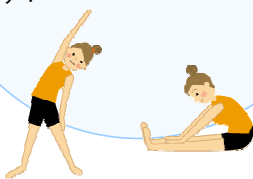
※イソフラボン添加食品やサプリメントとして大量摂取すると副作用が出ることがあるので注意しましょう!
内閣府食品安全委員会より、一日摂取目安量の上限值を70~75mg(大豆イソフラボンアグリコン換算値)とされ、サプリメントとして安全に上乗せ摂取する場合は30mgと設定されました。

心と体のリラックス方法

疲れやすい、気分が優れないときには、自分なりのリラックスできる時間を持ちましょう。例えばストレッチや入浴・お茶などなど…

ストレッチ

朝起きて布団の上や、家事やデスクワークの合間にイスに座って…などと、動かす機会の少ない筋肉をほぐしましょう。筋肉をほぐすことで、血流がよくなり心身ともに爽快になります!



入浴

自分に合ったお湯の温度や量でリラックスしましょう。不眠やほてりなどを和らげる効果があります。また、自分の好みのお風呂剤や精油を加えてみるのも効果的です。香りが脳に伝わり、体が本来持っている自然治癒力を高め、心身のバランスを整えるといわれています。



お茶

お茶の旨みや甘みの成分であるアミノ酸のうち60%以上がお茶特有のテアニンという物質です。テアニンにはカフェインの興奮作用を抑えるリラックス効果や脳の働きを保つ効果があると言われています。ハーブティーや緑茶など、自分の好みの味・香りのものを選んで、一息入れましょう。



その他の治療も…

更年期障害の治療には、いくつかの方法があります。ホルモン補充療法や漢方薬・その他の治療薬などあります。かかりつけの病医院を受診し、相談するののも一つの方法です。



◎栄養相談を実施しております。(予約制) 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
栄養士・廣田・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・清水・田中・為政・藤原(汐)・藤原(知)