



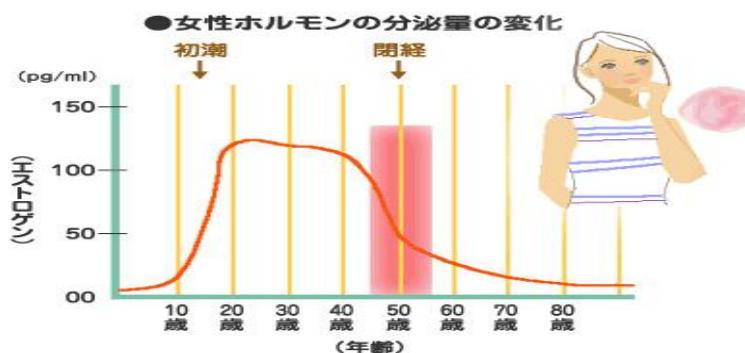
女の更年期 男の更年期

更年期って何？・・・年齢を重ねると、定期的に分泌されていた性ホルモンが徐々に減少します。それにより心も体もバランスを失い、さまざまな不調に悩まされることもあります。女性は閉経までの前後10年を「更年期」と呼びます。誰もがむかえる更年期について知りましょう。

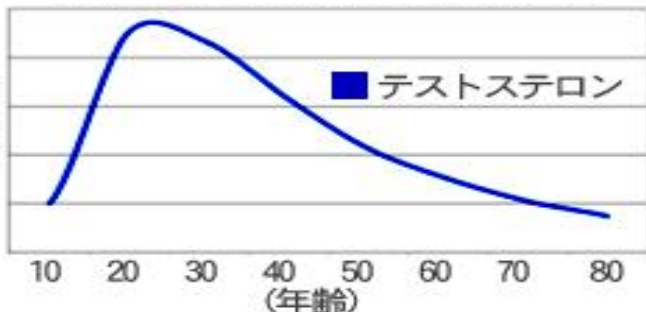


Qなんでつらいの？

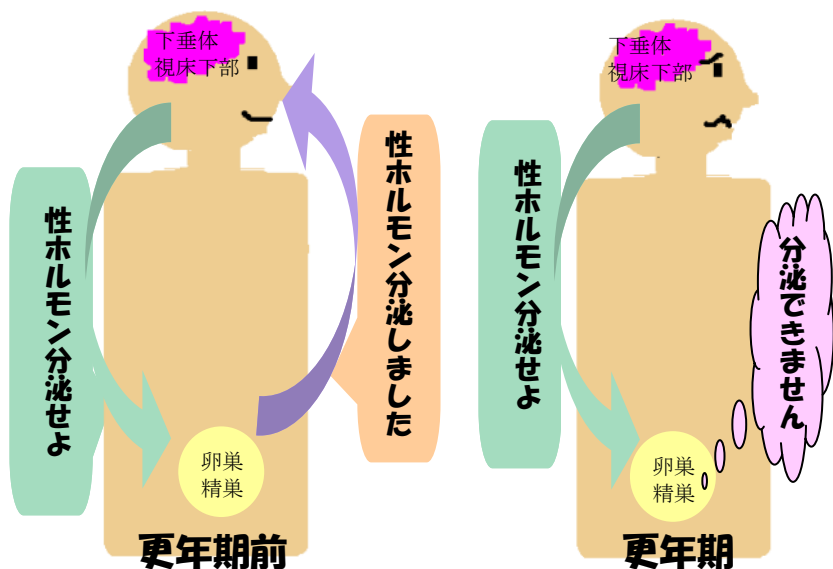
A・・・性ホルモンの分泌量は男女とも30代前後にピークを迎えます。これ以降、性機能が低下するに従って、性ホルモン量は徐々に減っていきます。この突然の変化に体がついていけず起こるのが「更年期障害」と呼ばれる不調です。特に女性は40代半ばからは急激に減少するため、男性より辛く感じるのです。



男性ホルモン（テストステロン）分泌量の変化



更年期の症状・・・更年期になると個人差はあるものの、のぼせや不眠、イライラ、めまいなど、さまざまな症状があらわれます。



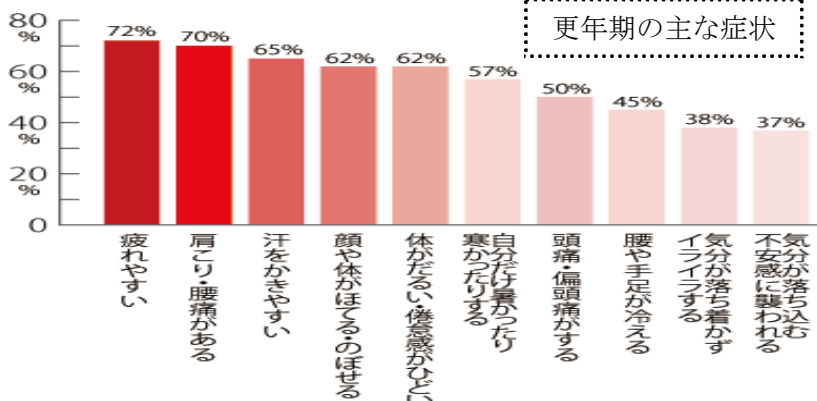
※性ホルモンは、脳の視床下部から分泌指令を受けて、卵巣や精巣が分泌します。性機能が低下すると、脳の指令を正常に果たすことができないため、脳は混乱してしまいます。

視床下部は、からだの様々な機能を調整する自律神経もコントロールしているため、この混乱が自律神経にも伝わり、のぼせや冷えなど様々な不調が起きてしまうのです。



みんないずれは更年期障害になるの？

・・・更年期にはなりますが、誰にでも「障害」がおきるとは限りません。個人それぞれの体質・性格・環境により症状が強かったり軽かったりします。性ホルモンの減少が急な人や性格が完璧主義だったりストレスに弱い人、まわりにストレスが多い人は症状が強くなります。



更年期を快適に過ごすために



●自分をほめ、プラス志向で楽しく過ごそう

気分が落ち込んだり暗くなりがちになるのは、更年期の時期にはよくあることです。

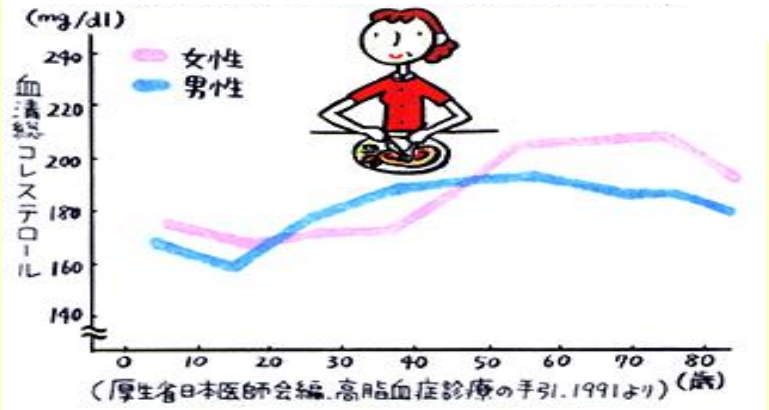
気持ちをリラックスしてストレスをため込まず、毎日をゆっくり過ごすことが大切です。更年期も人生の貴重な経験の一つです。「じっくり体験してやろう」くらいの気持ちで更年期と向き合っていきましょう。

●生活の乱れを整える

更年期になると、基礎代謝量（何も活動しなくても消費されるエネルギー）が減少するうえ、どうしても運動不足気味になり、若いころと同じ量を食べていると太ってしまいます。

特に女性ホルモンのエストロゲンは、コレステロールの増加を抑制する作用や、骨量を維持する働きもあるため、不足すると高コレステロール血症や骨粗鬆症になる危険があります。

女性は閉経後からコレステロール値が上昇します



予防のために…

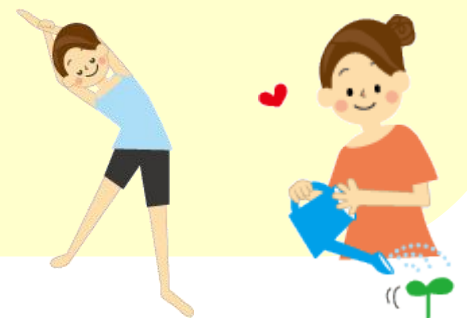
●カルシウムを多く含む食品を意識して摂る。

●ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける。

●コレステロールを多く含む動物性油脂を控え、コレステロールを減らす「不飽和脂肪酸」を含む植物油や魚を多めに摂る。



更年期を乗り切るのに運動はとても効果的です。肩こりやひざの痛み、便秘や動悸、息切れなどの症状の改善や肥満、骨粗鬆症の予防だけでなく、抑うつ気分や不安など、心理面への効果も大です。



●症状を和らげたいならば…

●ホルモン補充治療(HRT)

ホルモンの急激な下降がなだらかに行われるように、飲み薬や貼り薬で少量のホルモンを補い、症状を緩和させ、体を少しずつ慣らしていくものです。

この時期の不調を効果的に改善できる治療法です。副作用の説明やチェックなど、医師と確認しながら治療を進めていきます。

大豆…大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た構造をしており、女性ホルモン様の働きをすることが知られています。

山芋…山芋のDHEAは、男性ホルモン・女性ホルモンの原料となります。

これら食品を適度に補充することも、安くて安全なホルモン補充療法の一つかもしれません。

