

NEWS & COMMUNICATION

Vol. 335

発行：三基商事株式会社
2017年6月1日 毎月1回1日発行
定価20円(税込)

<中面> 更年期以降も
ずっと健やかでいるために。
<裏面> 健康未来ステーション ステップアップ講座⑧
ご存知ですか？ 男性更年期
健康トーク ニューコミ・カフェ⑥
今月のテーマ：ストレス解消法

誰もが通る「更年期」。知って備えて、健やかに過ごそう。

40代後半になって体調に変化を感じたら、更年期を迎えたのかもしれない。女性なら誰もが通る更年期。少しでも明るく軽やかに過ごすために、更年期とは何かをじっくり見つめましょう。

更年期とは？ 日本人女性の平均的な閉経年齢は、約50歳。この閉経の前後5年、合わせて約10年間を更年期と呼んでいる。



全身に見られる更年期の主な症状

更年期の体調変化とは？

閉経に向かって、誰もがまず月経が不順(間隔が長くなる、短くなるなど)に。同時に多くの女性が、さまざまな体調不良を感じるようになるといわれます。その症状の種類は多岐に渡り、複数重なって出ることが多いのも特徴。ただ、症状の出方には個人差が大きく、月経不順以外は特に何もないという人もいれば、生活に支障を来すほど重い症状を抱えてしまう人もいます。

なぜこんなことが？ 更年期症状の原因と対策は中面で！

健康未来ステーション ステップアップ講座⑧

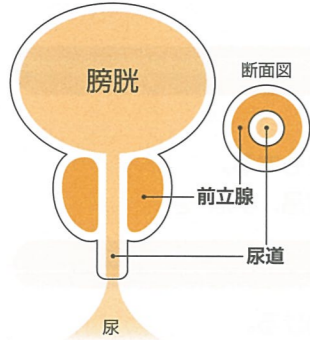
ご存知ですか？ 男性更年期



更年期は女性だけのものではない

女性に特有のものだと思われがちな更年期。実は男性にも存在すると考えられています。40歳ぐらいから男性ホルモンであるテストステロンが減少するの、ホルモンバランスが乱れ、さまざまな不調が起こることがあります。男性ホルモンの減少は女性ほど急激ではないので、更年期障害の症状も急に表れるのではなく、少しずつ表れます。そのため、症状があっても単なる年のせいと勘違いしている人も多いようです。男性の更年期障害には、イライラ、不眠、疲労感や、のぼせ、発汗など女性にも見られる症状があります。一方、男性特有の症状としては、前立腺の肥大による頻尿や残尿感が知られています。

正常な前立腺と尿道



肥大した前立腺と尿道



年齢とともに前立腺が肥大 前立腺は膀胱の下にある男性特有の臓器で真ん中を尿道が通っています。前立腺の細胞が過剰に増えて前立腺が大きくなった状態を前立腺肥大といい、尿道を圧迫するので、尿の出が悪くなったり、頻尿や残尿感が起こったりします。60歳以上の男性の半数以上には何らかの肥大が見られ、そのうちの4分の1ぐらいは薬などでの治療が必要な前立腺肥大症であるという報告があります。

男性にも価値がある大豆

前立腺肥大症は食生活などの生活習慣も関係しており、アジア人は欧米人と比較すると発症率が少ないことが知られています。その理由は大豆イソフラボンの摂取量が多いからではないか？ そのように考えた研究者らが、アジア人の65歳以上の男性2000人を対象に、大豆製品からの大豆イソフラボン摂取量を調査しました。また、頻尿や残尿感など前立腺肥大症に関する症状も調査しました。その結果、大豆イソフラボンの摂取量が少ない人たちと比較すると摂取量が多い人たちは前立腺肥大症のリスクが3割も少なかったのです。このように女性ホルモンに似た働きのある大豆イソフラボンは男性の健康維持にも役立つことがわかっていきます。男性も女性も積極的にとりたいたいものですね。

参考文献：British Journal of Nutrition 2007; 96:1237-1242

N&C Vol.336

次号予告

大切な栄養素、ビタミン。あなたはどこまでご存知ですか？ 1つ1つの役割を知って健康に役立ちましょう。

商品についてのお問い合わせは、三基商事(株)お客様相談室まで。
☎0120-066-400 (9:30~17:00/土・日・祝日を除く)
〒530-0001 大阪市北区梅田 1-2-2-800
ホームページ: <http://www.mikipruno.co.jp/>

みらいげんきプロジェクト
「みらいげんきプロジェクト」とは、地球と子どもの明るく元気な未来のために取り組む、ミキの社会活動の総称です。



正しい知識で、続けよう!

更年期以降もずっと健やかでいるために。

個人差が大きいといわれる更年期の症状。何が違いを生むのでしょうか?

できるだけ軽くすませ、更年期後もハツラツと生きるためにできることを、女性外来がご専門の宮沢あゆみ先生にうかがいました。

知識編

どうして更年期の不調は表れるのか?

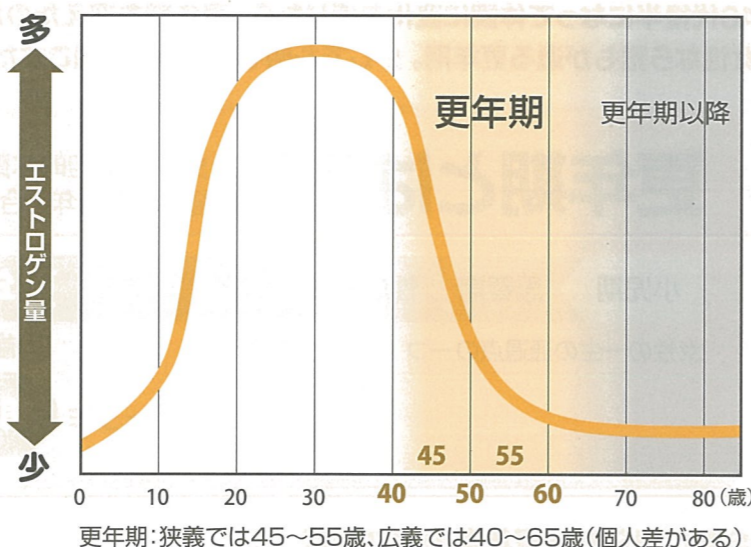
原因「エストロゲン」の低下

- さまざまな働きを持つ女性ホルモンのエストロゲンが、加齢に伴って低下する。

エストロゲンの働きとは?

- 月経周期をつくる。
- 骨を強くする。
- コレステロールの代謝を促す。
- 皮膚や関節軟骨などの潤いを保つ。
- 自律神経を調整する。など

- 特に自律神経と関わりの深い症状が出やすくなる。
- エストロゲンの分泌低下は、急激な人と緩やかな人がおり、これが症状の出方の差となる。



更年期の症状を重くするもの

1 ストレス

■ 更年期は家庭や職場など環境の変化も起きやすい時期。几帳面で責任感が強すぎる性格の人ほど、体調不良で仕事や家事を思うようにできないことにストレスを感じやすく、イライラや不安などの症状をさらに重くすることがある。

2 生活習慣の乱れ

- 睡眠や食生活をはじめとした生活習慣の乱れは、病気やストレスへの抵抗力を落とす。
- 女性ホルモンのほか、体調を整えるさまざまなホルモンのバランスも乱し、症状を悪化させやすい。

宮沢先生からのアドバイス

● 40代に入ったら準備を始めよう!

誰にでも訪れる更年期を見据え、少し早い時期から生活習慣を整えておきましょう。備えあれば憂いなしといわれるように、更年期の症状も軽くなるはずですよ。

● すでに症状が出ていても遅くはない!

しっかり準備ができていなかったと諦める必要はありません。気づいたその時からスタートすれば、

効果が表れます。もし症状がすでに重かったり、骨粗鬆症や脂質異常症になっていたとしても、今はいろいろと有効な対策があります。

● あるがままの自分を受け入れよう!

何らかの症状が出ると、普段通りのことが思うようにできなくなります。でも、自分を責めないこと。なるようになるさと気持ちを大きく持てる人は、症状も軽くすむ傾向にあります。

対策編

軽やかに乗り切る食生活のポイント

とりいれる栄養素は

更年期の問題をまとめて!

インフラボン

- 女性ホルモンとよく似た働きを持ち、更年期の症状をやわらげる効果が期待できる。
- 女性ホルモンは骨やコレステロールの代謝にも関わっているため、更年期以降に急増する骨粗鬆症と脂質異常症の予防にもなる。
- 大豆・大豆製品



カルシウム

- 骨の主成分。
- 精神を安定させる働きもある。
- 大豆・大豆製品、乳製品、小魚^{など}

ビタミンD

- カルシウムの吸収を助ける。
- 魚、きのこ類^{など}

食物繊維

- 腸内環境を整えて便通をよくし、余分な脂質や糖質の吸収を抑制する。
- 穀類、豆類、芋類、野菜類、海藻類、果物^{など}

ビタミンC

- 悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する。
- 緑黄色野菜、柑橘類^{など}

n-3系脂肪酸

- 悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす。
- 血圧低下作用がある。
- フラックスシードオイル(亜麻仁油)、えごま油、青魚^{など}

骨粗鬆症の予防に!

動脈硬化の危険因子、脂質異常症の予防に!

● 内面磨きや行動力のイキイキパワーが、更年期以降にも差をつける!

資格にチャレンジする、語学を習う、ダンスやスポーツなどに夢中になる……更年期の症状が軽いのは、目標に向かって突き進んでいたり、日々を楽しむことにたけている人。明るく前向きな気持ちと行動は、その後の体調や肌の調子などにも表れてくるものです。

宮沢あゆみ (みやざわ あゆみ)

あゆみクリニック医師。早稲田大学卒業後、TBSに入社。報道局政治経済部の女性記者、報道情報番組のディレクター、プロデューサーなどで活躍。その後、東海大学医学部に入社・卒業。ニューヨークの医療系大学などへの留学、三井記念病院や都立墨東病院での勤務を経て、婦人科専門の女性外来「あゆみクリニック」を開業。更年期に関しては「生活改善をしても症状が緩和されなければ薬を」をモットーとした丁寧な診療に定評がある。更年期を特集した雑誌などでのジャーナリズム活動も多彩。著書に「報道記者から医師に転身した自身のドキュメント「天職適齢」(人間と歴史社)がある。

