

女性ホルモンの減少に備えて、早くから生活習慣に気をつけましょう！

毎年3月1日～8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。今回は、女性の健康にさまざまな影響がある、女性ホルモンの減少について、女性専門外来医師の宮沢あゆみ先生にお話を伺いました。



50歳前後から一気に減少する女性ホルモンの分泌

女性ホルモンとは、女性ならではの体の仕組みをコントロールするために分泌されるものです。ちょうど、思春期頃から分泌が増え、女性らしい体を作っていきます。30代半ばまでは分泌が活発になり、妊娠や出産にも大きく関わるようになってきます。その後、卵巣機能の低下と共に分泌は減少していきますが、50歳前後になると一気に分泌が落ちます。これが更年期の体の不調、いわゆる更年期障害の一因になります。

女性にはあつて男性にはないといわれる更年期障害ですが、女性の場合はその分泌が著しく減少するため、体がすぐに順応できず、さまざまな不調を感じるようになります。男性も同

じように男性ホルモンの減少がみられますが、女性と違い少しずつゆるやかに減少していくため変化をあまり感じず、「最近疲れが出やすい」「体がだるい」などの症状も、年齢的にも歳のせいと考える、やり過ごしてしまうことが多いのです。

女性ホルモンの減少で高まる健康へのリスク

女性ホルモンには、コレステロールを下げる、骨を丈夫にする、肌や髪の毛のうおいを保つ等の働きがあります。つまり、女性ホルモン分泌の減少によつて、悪玉コレステロールが増えることと高脂血症、骨中カルシウムが流出し骨がもろくなることで骨粗しょう症のリスクが高まります。また、女性に気になる肌等の美容面にも影響が出てくるのです。

体のメカニズムとしては、加齢によつて女性ホルモンが減少するのは自然の摂理であり、止めることはできません。人生50年といわれていた時代は今ほど長寿ではありませんでした。かから、こうした体の変化も人生の終息に向けてのひとつの出来事に過ぎなかったのです。今は、寿命が長くなったことにより、更年期の不調がクローズアップされるようになりました。長寿社会では、その後の長い人生を考えると、健康面へのリスクに対する予防が必要になってきます。

食事と運動に注意をして、早くからの予防を心がける

予防の基本となるのは、毎日の食事と運動です。食事面では、女性ホルモンのエストロゲンと同じ作用のあるイソフラボンを含



みやざわ 宮沢あゆみ 先生
女性専門外来「あゆみクリニック」院長

早稲田大学卒業後TBSに入社。報道局政治経済部初の女性記者として首相官邸、野党、国会、各省庁を担当。外信部へ移り国際情勢担当。その後、東海大医学部に学士編入学。New York Medical College, Mount Sinai Medical Center, Beth Israel Medical Centerへ留学。三井記念病院、都立墨東病院勤務等を経て、女性専門外来「あゆみクリニック」を開業。女性外来の草分けとして思春期から更年期まで女性の健康のトータルサポートに力を入れている。
<http://www.ayumclinic.com/>

こうした予防は、早いうちから心がけることが大切です。30代後半から更年期に向けて準備を進めていくのといかないのは、更年期の過ごし方に大きな違いが出てきます。準備ができていなくても、女性ホルモンの減少によ

る健康へのリスクを考えて、更年期以降は特に意識することが大切です。日頃健康に自信があつても、毎月の月経がくずれてきたら、一度婦人科の専門医に診てもらおうことをおすすめします。特に30代以降は、毎年、婦人科

検査をきちんと受けることで、体の変化への対応も可能になります。ライフステージとして更年期の頃は、夫の定年や親の介護、子供の独立等で、身体面だけでなく、精神面での不調も考えられる時期ですので、心身を総合

的に診てくれる女性専門のかかりつけ医を得ることも得策です。今は、長寿の質が問われる時代になりました。早くから自分の体の変化に気を配りながら、長く健康な日々をおくれるよう心がけてください。

女性の健康を保つために気をつけたいことは？

- 1 毎月の月経の周期が乱れたら婦人科の受診を
- 2 30代からは年に1回の婦人科の定期検診を
- 3 体だけでなく、精神面を含めた心身のトータルケアを
- 4 女性ホルモン減少のリスクを考慮した食習慣を
- 5 毎日の適度な運動の習慣化を



女性ホルモンの分泌や減少をサポートする食品は？

* 下記の栄養素を含む食品はいろいろありますが、更年期には高カロリーの食材の摂取は控えることをおすすめします。

イソフラボン

女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをする



豆腐



納豆



豆乳 など

ビタミンB6

女性ホルモンの分泌を促す



まぐろ



かつお



レバー など

ビタミンE

女性ホルモンの分泌バランスを整える



アーモンド



かぼちゃ



たらこ など

カルシウム

女性ホルモンの減少で流出しやすいカルシウムを補う



小魚



ひじき



小松菜 など