

健康のこと
わかりやすく教えて先生!

教えて
いただき
ました!

宮沢あゆみ先生

婦人科医。TBSにて報道局政治経済部初の女性記者として活躍後、東海大学医学部に学士編入学。米国への医学留学、総合病院勤務、へき地医療を経験し、2003年「あゆみクリニック」開業。女性の心と体に寄り添った医療を目指している。



出口は必ずやって来る! 更年期を乗り越えましょう

これは病気? 更年期? 突然の不調に見舞われてもあわてないように、更年期のメカニズムや対処法を知り、前を向いて歩いていきましょう。

誰もが迎える更年期、
知識があれば怖くない

更年期とは思春期や青年期と同様に、誰にでも訪ずれる人生

の一つの時期。閉経を中心とした前後5年の約10年間、40代後半〜50代前半を指します。

この時期に入ると**女性ホルモン**(エストロゲン)が**急激に減少**し、それを感じた脳は**卵巣**に対して「もっと女性ホルモンを分泌しなさい」と指令ホルモンを分泌しますが、働きが低下した**卵巣**は応えることができません。そのため、女性ホルモンは減少したままなのに、脳からは指令ホルモンが過剰に分泌され、**ホルモンのバランスが崩れた状態**となります。それが原因で**全身に様々な不快感**が起き

るのです。

女性ホルモンは、コレステロールや血圧を安定させ、骨を強くし、肌を艶やかに、関節をしなやかにするなど、**女性の健康を支える守り神**のようなもの。

それが一気に減少すれば、様々な不調が生じるのも当然です。でも、**更年期の症状は百人百様**。ほとんど意識せずに通り過ぎる人もいれば、耐え難い不快感に病院を転々とする人もいます。更年期と聞いて、まず思い浮かべるのは、ほてりやのぼせ、動悸でしょうか。他にも、肩こりや関節痛、頻尿や性交痛、不眠などを訴える人もいます。40代半ばを過ぎて不快感をいくつか同時に発症したら、更年期障害を疑い、専門医を受診すると良いでしょう。

毎日の食生活を見直し、
運動習慣をつけましょう

食事は、女性ホルモンの不足を補うイソフラボンを含む**大豆**

製品を積極的に摂りましょう。カロリーが高いものは控え、牛肉や豚肉よりも鶏肉、鶏肉よりも**青魚**。青魚に含まれるEPAは良いですよ。

週に2回以上の**運動習慣**もつけましょう。太り気味の方は体重を落とし、水泳やジョギングなどの**有酸素運動**を無理のないところから始め、徐々に負荷を高めると良いと思います。

食生活の見直しと運動習慣で代謝をアップすることは重要で

すし、更年期に入ってから、**運動**することが**骨粗しょう症**の**予防**につながります。

ただ、一見、更年期のような症状でも、他の疾患が隠れている場合もあります。例えば甲状腺疾患の症状のほとんどは、更年期の症状と重なります。他にも様々なケースがありますから、自分で判断ができません。不安であれば、更年期の専門医に相談すると良いでしょう。

人生百年と言われる現代。更年期は、**変化した自分と向き合い**、これからの人生を自分らしく生きる作戦タイム。更年期の出口は必ず訪れます。前を向いて歩いていきましょう。



代謝アップ、血流アップに。
EPA、DHAも豊富。

パワーデイ

レギュラーピン150粒

9,800円(税抜) 10,584円(税込)

お徳用ピン380粒

22,000円(税抜) 23,760円(税込)