

ゆらぎの時期の過ごし方

保健センターでは、健康診断の結果と共に健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。
第9回は「更年期」についてのお話です。

更年期を経験した方の中には「他の人には理解されない。」と不安を抱えている方もいるのではないのでしょうか。更年期は女性特有のものと思う方も多いですが実は男性にも更年期があります。男女問わず更年期の方、それをサポートする方への理解を深めるきっかけになればと思います。

更年期って？

更年期とは閉経前後の10年間のことを指します。例えば、50歳で閉経した場合45～55歳が更年期ということになります。女性ホルモン(エストロゲン)が大きく揺らぎながら減少します。ホルモン変動によって自律神経が乱れ様々な心身の不調(更年期症状)を引き起こします。女性の約6割が更年期になんらかの症状を感じており、そのうち約3割弱が日常生活に支障をきたすほどの状態(更年期障害)とされています。逆に4割の女性は月経の変化以外に気になる症状が現れずに更年期を過ごしています。特に女性は閉経があることで更年期と自覚しやすいのが特徴です。

どんな症状？

更年期症状の種類は100～200程あるといわれており、症状の重さにも個人差や波があります。更年期症状が重い人は「カリカリしている人」「役割が多い人」「こうでなければと思っている人」に多いと言われています。きっちりした生活や考え方を少し手放し「これくらいいいよね。」と思うのが楽になれるコツです。

身体症状

発汗、ほてり、筋力の低下、だるさ、筋肉・関節の痛み、肌や髪の乾燥、頻尿、肥満、性欲の減退、骨がもろくなる、胸が締め付けられる、…など

精神症状

イライラ、パニック、不安感、不眠、気分の落ち込み、憂うつ、楽しくない、記憶力の低下、意欲の低下、仕事能率の著しい低下…など

セルフチェック



大教Googleアカウントでご覧いただけます

男性にも更年期ってあるの？

男性の更年期障害は医学的には「LOH(ロー)症候群(加齢性腺機能低下症)」と呼ばれています。男性ホルモン(テストステロン)は20代をピークになだらかに減少していくため自然と慣れていきます。しかし加齢、ストレス、疲労などが原因で急激に減少することがあります。男性の場合は女性の閉経のようなはっきりした体の変化がないため更年期とうつ病との見極めが難しいのが特徴です。症状はほてりや動悸、不安、不眠、気分の落ち込みなどがあります。

男性の場合ほとんどがホルモン値を底上げすることで改善します。また日常でも筋トレや胸を張ることでテストステロンが上がります。食事では不足しがちなビタミンDや亜鉛を積極的に摂取するとよいでしょう。

上手な付き合い方

若いときの生活をそのまま送ってはダメですよ。エストロゲンの働きには ①骨からカルシウムの過剰な流出を防ぎ骨密度を保つ ②コレステロールのバランスに関与し(悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やして)血管をしなやかに保つ ③皮膚のコラーゲンの産生や水分保持をサポートなどにも関連しています。そのためエストロゲンが減少した更年期以降に骨粗しょう症や脂質異常症などのリスクが上がるのはこれが理由です。今までエストロゲンの働きによって自然と守られてきましたが今後は自分で気をつけて生活する必要があります。日常生活を規則正しく丁寧に優しく過ごすことを目標にしてください。年齢によって生活リズムも変えていくことが大切です。ポイントは骨・血管を意識し食事を中心に生活を整えることです。

～食事～

決まった時間に食事を摂ることでホルモンバランスの安定に繋がります。また更年期以降は消化スピードも落ちるので遅い時間の食事や早食いは避けましょう。早食いに注意するだけで血糖値の上昇は緩やかになります。特に骨を強く保つために：カルシウム、ビタミンD・K、蛋白質。血管をしなやかに保つために：ビタミンC・E、ポリフェノールやオメガ脂肪酸を意識して摂取しましょう。

～運動～

エストロゲンの減少により血管のハリがなくなり血流が滞ることで肩こりや腰痛に悩む方もいます。体を動かすことで自律神経が整い、筋肉や骨密度維持にも効果的です。ストレッチやヨガ、筋トレがおススメ。運動習慣がない方は運動することがストレスにならない程度から始めましょう。「胸を開き深呼吸をする」だけでも自律神経の働きが整えられストレスの軽減につながります。

～睡眠～

睡眠時間は7～8時間がベスト。入眠1～2時間前に入浴しリラックスタイムを作りましょう。体温が穏やかに下がることで自然な眠気を促します。

～医療機関へ受診～

かかりつけ医、内科、婦人科へ受診しましょう。主に薬物療法(ホルモン療法(HRT)、症状に合わせた内服薬)、漢方療法、症状を緩和する方法(カウンセリング、運動療法など)があります。医師と相談し自分に合った治療法を選択しましょう。

市販のサプリメントってどうなの？



サプリメントは健康効果は期待されていますが、医薬品ではないため病気の治療としては使用できません。間違った使用方法によって健康被害を受けることもあります。まずは日常生活(食事・運動・睡眠)や環境を整えるよう心がけましょう。改善しない場合は医療機関を受診しましょう。



エクオールって聞くけど何？



エクオールとは大豆イソフラボンが腸内細菌によって作られる成分のことで、エストロゲンと似た働きをします。エクオールを増やすことで更年期症状の緩和や骨粗しょう症の予防などの効果があるとされています。しかしエクオールを体内で作れるかどうかは個人差があり日本人細菌を持っているのは日本人では2人に1人。自分がエクオールを作れるタイプかを尿で調べることができる検査もありますよ。

おススメ活TOP3

推し活のススメ

歌手や俳優の推し活や趣味に夢中になることで、幸せホルモン(オキシトシン、セロトニン)が出て感情のバランスを整えてくれます。

腸活のススメ

腸の働きを整えることで睡眠改善やストレス軽減に効果があります。

善玉菌を含む食材：乳酸菌、ビフィズス菌、ヨーグルト・チーズ・キムチなど

善玉菌のエサになる食材：食物繊維、オリゴ糖、しいたけ、ゴボウ、玉ねぎ、バナナなど

両方摂ることがGOOD。さらに大豆製品と一緒に食べるとエクオールの産生能力が向上します。

朝活のススメ

睡眠ホルモン(メラトニン)は眠りに入る時間を早くしたり、途中で目が覚めにくくなる効果がありますが、年齢を重ねるとともに分泌量が減少します。メラトニンの材料となるセロトニンの分泌が大事になります。セロトニンは太陽の光を浴びることで分泌が促されます。

寝起きがづらい日もカーテンを開けて朝日を浴びることで、夜の寝付きがぐっと良くなりますよ。

更年期におすすめの一品

～サーモンとほうれん草のグラタン～



サーモン
オメガ3脂肪酸、ビタミンD、蛋白質、アスタキサンチン



牛乳
カルシウム、蛋白質



ほうれん草
ビタミンK、鉄分

～水切り豆腐のカプレーゼ～



トマト
リコピン、ビタミンC、カリウム



豆腐
蛋白質、大豆イソフラボン

更年期以降に気をつけたい病気

更年期症状とよく似た症状でも全く別の病気が潜んでいることがあります。例えば、動悸や手の震え、多汗の症状はパセドウ病や甲状腺疾患、手指のこわばりや関節痛は関節リウマチ、気分の落ち込みややる気がでないのはうつ病や橋本病の可能性もあります。「きっと更年期症状だろう。」と自己判断せず、医療機関を受診してください。

N. sのひとり言

更年期を迎えて思うこと…自分の健康や老後、親の介護など不安ばかり。気持ちが落ち込むのは更年期だから？急に悲しみや憂うつさに襲われる日もありました。そんな時、婦人科の定期健診で医師から「更年期はみんなくる。必ず終わるものだから過ぎるのを待てばいいのよ。」とあっけらかんと言われたことで気持ちが楽になりました。毎日の家事も「私がやらねば」という思い込みを手放したことで時間と心の余裕が生まれました。ゆらぎの時期だからこそ、ポジティブな気持ちの日も、憂うつな日もどちらも大切な日にしたいですね。

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。

保健センター