

更年期障害

～明るい更年期を過ごしましょう～

更年期障害とはどのようなイメージをもっていますか？

ある年齢層の女性だけの問題とされている方が多いのではないのでしょうか？実は近年、男性にも「更年期障害」が起こることが分かってきました。快適な更年期を過ごすために今回は「更年期障害」についてみていきましょう。

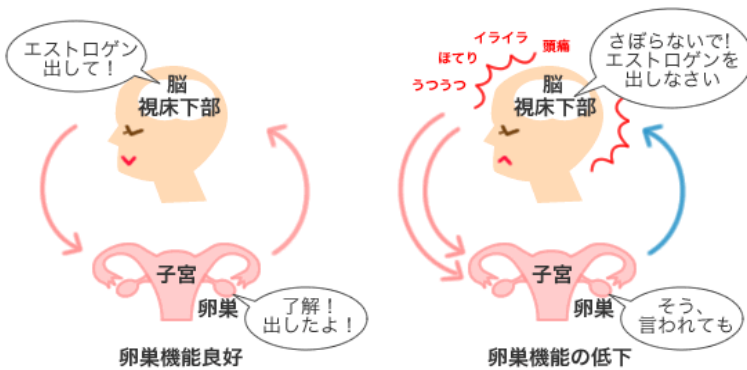


更年期障害とは？

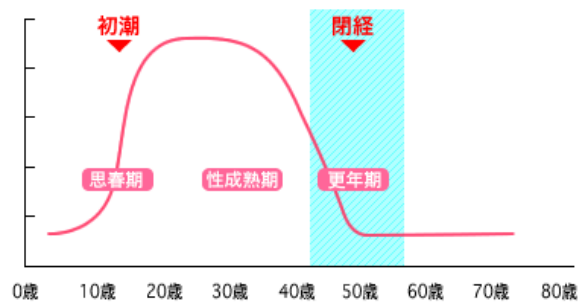
更年期とは、卵巣の働きが衰え、停止するまでの期間をいいます。だいたい50歳前後に閉経を迎えるので、その前後約10年間をいいます。閉経を境にして卵巣機能が低下し、卵巣から分泌されるエストロゲン（卵巣ホルモン）が急激に減少します。エストロゲンの分泌量が減ると、これを感知した脳は、盛んに卵胞刺激ホルモンを分泌し、卵巣からエストロゲンを分泌するように促します。しかし卵巣には、その欲求に応える力が残っていないため、エストロゲンの減少と卵胞刺激ホルモンの増加という「ホルモン分泌のバランスの乱れ」が起こってしまいます。このホルモンバランスの乱れにより、様々な症状が起きます。これを「更年期障害」といいます。

若いうちは・・・

更年期は・・・



女性の一生と女性ホルモンの分泌の変化



男性の更年期障害とは？

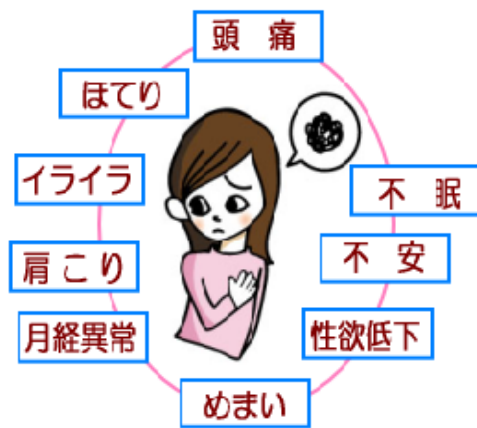
女性特有の病気と思われるがちですが、近年、男性にも起こる病気だと分かってきました。男性は女性と違い閉経というはっきりした身体の変化は現れませんが、男性ホルモン（テストステロン）の減少により、女性の更年期と同じような症状がでます。集中力や意欲が低下し、筋肉も衰えてきます。さらに、尿を出す機能と性機能も衰えてきます。調子が悪いと思ったら無理をせず、病院で検査を受けてみましょう。

若年性更年期障害とは？

閉経を迎える年齢ではない女性に、更年期と同じような症状が現れてくることをいいます。卵巣の機能が衰えているのではなく、ストレスやたばこ、ダイエットなどの生活習慣の乱れによって、脳からの指令がうまく伝わらずに、ホルモンバランスが崩れ、身体が更年期のような状態になってしまうのです。生活習慣を見直し、ストレスをためないようにすることが大切です。

👉 更年期障害の症状

更年期障害の症状には、個人差があり、更年期を迎えほとんど気にならない程度の症状しかない方もいれば、日常生活を送るのも大変な程症状のひどい方もいます。更年期症状の具体例を下記に挙げてみます。



頭痛やほてり、肩こり、冷え性などの身体的症状や、家庭や職場でのストレスから不安やイライラなどの心理的な症状など人によって様々な症状が現れます。

あまりにも症状がひどい場合には、きちんと医師の診断を受けることが大切です。

更年期から起こるめまいや耳鳴りと思っていたら、メニエール病だったりすることもありますし、他にも間違われやすい病気は高血圧、糖尿病、甲状腺機能障害、子宮がん、子宮筋腫などが挙げられます。

※メニエール病とは、内耳の中にリンパ液がたまり、回転性のめまいや難聴、耳鳴りという症状が出る病気です。

👉 更年期の食事のポイント

◎バランスの良い食事をし、食べ過ぎに注意しましょう。

閉経に伴って起こる様々な症状を乗り切るためには、体調を良くして体力をつける必要があります。日々の食事内容を見直し、バランスの良い食事を規則正しくとるようすることが大切です。ロース肉などの脂の多い肉やバターなどの動物性脂肪や、甘いお菓子など控え、食べ過ぎにも注意しましょう。

◎ビタミンB群、Eを積極的にとりましょう。

ビタミンB群のなかで特にビタミンB₁は更年期障害に良い働きをします。ビタミンB₁は脳や神経のエネルギー源である糖質の分解を助け、全身の新陳代謝を高めます。また、手足の末梢の血管を広げ血液の流れを良くする働きもあり、更年期のイライラや不安を鎮めるのに効果的です。ビタミンB₁が多く含まれる食品には、豚肉(ヒレ、もも)、玄米などがあります。

ビタミンEにはホルモンの分泌を整えて老化を防ぐ作用があります。ホルモンバランスの乱れによって生じるのぼせや顔の火照り、発汗、イライラなどの精神不調などの症状を緩和させる作用があります。また血行を良くする働きもあり、頭痛、肩こり、冷え性などにも有効です。

ビタミンEが多く含まれる食品には、かぼちゃ、赤ピーマン、アーモンドなどがあります。

◎コレステロールの多いものを控えましょう。

更年期になるとエストロゲンの低下により、血液中のコレステロールが高くなりやすいので、コレステロールの多い食べ物は控えるようにしましょう。

◎カルシウムをとりましょう。

エストロゲンの低下により骨中のカルシウムが減少し、骨粗鬆症になる恐れがあるので、積極的にカルシウムをとりましょう。また、レトルトやインスタント食品に含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げるのでとり過ぎには注意しましょう。

◎大豆・大豆製品を多くとりましょう。

大豆・大豆製品の中に含まれているイソフラボンには、女性ホルモンに似た働きを持つといわれています。イソフラボンには更年期特有ののぼせを和らげたり、骨粗鬆症を改善する働きがあることが確認されているので、普段の食事にとり入れましょう。



おすすめ一品料理

豚肉とれんこんの炒め物

エネルギー 225kcal	塩分 1.4g	ビタミンB ₁ 0.7mg
------------------	------------	-----------------------------

材料	2人分
豚もも肉薄切り	150g
れんこん	50g
しょうが	1片
小松菜	40g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。れんこんは5mm厚さの半月切りにし、酢水(分量外)にさらしてざるにあげ、水気をきる。しょうがは千切りにし、小松菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを弱火で軽く炒め、香りがでたら豚肉を入れ、強火で炒める。さらにれんこんを入れて炒め、中火で透き通るまで炒める。
- ③ 小松菜を入れてサッと炒め、酒、しょうゆで味付けをし、器に盛る。

ビタミンB₁が多く含まれる豚肉と身体を温める作用のあるれんこんを使ったレシピです。

豆腐のもやしあん

エネルギー 148kcal	塩分 1.5g
------------------	------------

材料	2人分
絹ごし豆腐	1丁
もやし	40g
だし汁	300cc
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ねぎ	10g

作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、もやしはサッと茹でて、ざるにあげておく。
- ② 鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、①の豆腐、もやしを入れ温める。
- ③ 最後に片栗粉と倍量の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ 器に盛って小口切りに切ったねぎをちらして出来上がり。

イソフラボンが多く含まれる豆腐を使った身体が温まるレシピです。きのこや鶏ミンチを入れてもおいしくいただけます。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『2月の旬の食材：金柑(きんかん)』

☆金柑に含まれる豊富なビタミンC!!

金柑には100g中に49mgのビタミンCが含まれます。これはレモンの果汁と比べてほぼ同じ量のビタミンCとなります。金柑にはビタミンCの吸収を促進する栄養成分「ヘスペリジン」も多く含んでいるため、ビタミンCを効率よく摂取したい方には大変おすすめです。特に金柑の皮の部分にビタミンCが多く分布しているため、ビタミンCを摂りたい方は金柑の皮も一緒に食べるのがよいでしょう。

☆金柑の美味しい食べ方

果実は果皮ごとあるいは果皮だけ生食します。皮の中果皮、つまり柑橘類の皮の白い綿状の部分に相当する部分に、苦味と共に甘味があります。果肉は酸味が強いので、果皮のついたまま甘く煮て、砂糖漬け、蜂蜜漬け、甘露煮にすると美味しく食べられます。旬の金柑は皮ごとジャムにすると甘くて大変美味しいです。しかし、実のわりに大きな種が入っているので丸ごと食べる時は注意してください。

また、日本では古くから風邪予防や喉の痛み、咳などに効果的だとされていて、現在では金柑のど飴などのほうが馴染みがあるかもしれません。

蜂蜜に旬の金柑を漬けたものをお湯で溶いていただくと、喉の痛みや咳に効くと言われていいます。味もよく飲みやすいため、お子様でも美味しく召し上がれます。

金柑は、風邪を予防し喉を労り、冬を乗り切るために有効的な2月の旬な果物であると言えるでしょう。



薬剤師からのミニ情報

更年期障害の治療法



更年期障害の治療には、薬物療法や心理療法などがあります。

👉 薬物療法

薬物療法を行う場合には、体全体の調子を整えるために薬が主に用いられます。

①ホルモン補充療法(HRT)

急激に減少する女性ホルモンを補充することによってホルモンバランスを整えます。専門医との問診によりエストロゲン(卵胞ホルモン)のみ使用する場合と、エストロゲンとプロゲステロン(黄体ホルモン)併用する場合があります。

②漢方薬

『気・血・水』の流れを改善し、全身のバランスを整えます。
気の異常：のぼせ、イライラ、肩こりなど
血の異常：月経不順、不眠、疲労感、皮膚のくすみなど
水の異常：むくみ、めまい、冷えなど



③自律神経調整薬(自律神経全体のバランスを整えます)

抗うつ剤、抗不安剤など



👉 心理療法

担当医師と話し合っていく中で、ストレスとうまく付き合っていく方法を見つけ、心の負担を軽くしていくものです。



👉 更年期を迎える方へ

更年期をうまく乗り切るためには、普段の生活の中において以下のことに取り組むことが重要です。

- ・栄養バランスに気を配った食事を摂る。
- ・ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動をする。
- ・趣味や仕事、ボランティア活動など何か打ち込めるものを持つ。



★次回のテーマは、代謝を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>