

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.295

2021年5月号

更年期障害 ～はつらつとした毎日を～

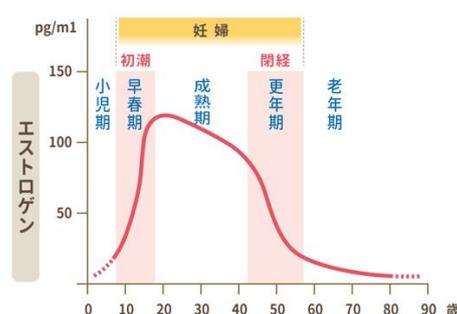
年齢を重ねて更年期に差しかった時、気分が滅入るなど身体に様々な症状が起こることがあります。しかし、そのような症状は永遠に続くものではありません。予防法を知って、はつらつとした毎日を送りましょう。



✓ 更年期とは？

個人差はありますが50歳前後で閉経する人が多く、この閉経の時期をはさんだ前後10年間のことを更年期といいます。閉経が近づくと卵巣の働きが低下し、女性ホルモンの1つであるエストロゲンの量が急激に減少します。それに伴って、身体にさまざまな症状が起こることを更年期障害とよびます。

女性ホルモン(エストロゲン)とライフサイクル



✓ 更年期の症状

更年期に現れる様々な症状の中で、他の病気に伴わないものを“更年期症状”と呼び、その中でも症状が重く日常生活に支障をきたすものを『更年期障害』と言います。

更年期になると卵巣の機能が低下してくるため、エストロゲンの分泌量が減ってきます。エストロゲンが減ると、ホルモンバランスや自律神経のバランスが乱れ、体調不良が起きます。

症状には個人差があるため、ほとんど症状が出ない人もいれば、日常生活を送るのが困難になる人もいます。主な症状には下記のようなものがあります。

・精神神経系の症状

頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ感、うつ など



・血管運動神経系の症状

ホットフラッシュ(ほてり、のぼせ)、動悸・息切れ、発汗、むくみ など



・皮膚、分泌系の症状

のどの渇き、ドライアイ など

・消化器系の症状

吐き気、下痢・便秘、胃もたれ・胸やけ など



・運動器関係の症状

肩こり・腰痛・背中の痛み、関節痛しびれ、手指の痛み・変形 など



・泌尿器・生殖器系の症状

月経異常、尿失禁、性交痛 など

最近、若い世代(20～30代)でほてりやのぼせ、イライラなど更年期障害とよく似た症状を感じる女性が増えています。ストレスや過労、不規則な生活、無理なダイエットによって自律神経の異常による卵巣の働きの衰えで、きちんと対処すれば一時的なものです。しかし、一時的なものとはいえ、放置すれば早期閉経の危険もあります。

つらい症状をがまんせず、早めに専門医に相談することをおすすめします。

更年期障害を緩和する栄養素

更年期障害の症状を緩和させるには、「ホルモン」と「自律神経」に作用する栄養素を毎日の食事で摂取することが大切です。

栄養素の種類	働き	多く含まれる食品
大豆イソフラボン	女性ホルモン(エストロゲン)と似た作用があり、めまい、ほてり、のぼせなどの症状の改善に効果的	大豆、豆腐、納豆、豆乳など大豆製品など 
ビタミンB ₁	手足の末梢血管を広げ血流を良くする。更年期のイライラや不安を鎮める働き	豚肉、うなぎ、落花生、小麦胚芽、玄米、豆類など 
ビタミンB ₆	エストロゲン濃度を調整する肝臓の機能を助ける働きがあるためうつや情緒不安定に効果的	マグロ、さんま、サケ、サバ、豚もも肉、さつまいもなど 
カルシウム	骨密度の減少を防ぎ、骨粗鬆症の予防に効果的。不安感、緊張感、倦怠感を解消する働き	牛乳、乳製品、緑黄色野菜、小魚、大豆製品など 
ビタミンC	ストレスから体を守るホルモンの材料となり、イライラを緩和する働き	レモン、キウイ、いちご、小松菜、ブロッコリーなど 
ビタミンE	ホルモンの分泌を整え、ほてり、のぼせ、発汗などの症状を緩和する働き。血行を良くし、肩こりや冷え性にも効果的	ナッツ類、かぼちゃ、油脂類、アボカド、さんま、いわし、さつまいも、春菊など 

おすすめ一品料理

大豆のヘルシー餃子

＜1人分＞		
エネルギー	301kcal	
たんぱく質	16.3g	
塩分	1.8g	

材料	2人分
大豆(水煮)	160g
白菜	200g
にら	20g
しょうが	1かけ
塩	少々
A [酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/4
塩	少々
餃子の皮	20枚
B [サラダ油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①大豆の水煮は軽く水洗いし、ザルにあげ水分をきって粗く刻む。
- ②白菜はみじん切りにして塩を振り、よく揉んで水分を出して絞る。にらは細かく刻み、しょうがはすりおろす。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④餃子の皮に③を入れて包む。
- ⑤熱したフライパンにBを入れ、④を並べて皮の底がキツネ色になるまで焼く。色がついたら水(分量外)を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥⑤を皿に盛り、ポン酢をつけて頂く。

豚肉と厚揚げのオイスター炒め

＜1人分＞		
エネルギー	340kcal	
たんぱく質	19.2g	
塩分	1.6g	

材料	2人分
豚薄切り肉	120g
A [塩	少々
こしょう	少々
大根	150g
厚揚げ	120g
ごま油	小さじ1
B [みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
C [片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	1本分

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aを振り下味をつける。
- ②大根は皮をむき薄くちょう切りにし、厚揚げは1cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①を炒め、肉の色が変わってきたら、②を加えて炒め合わせ、Bを加えて蓋をして弱火で3～4分煮る。
- ④③にCを加えてとろみをつける。
- ⑤④を皿に盛り付け、青ねぎを散らす。

大豆の水煮、厚揚げには大豆イソフラボンが、豚肉にはビタミンB₁、B₆が豊富に含まれています。

～大豆イソフラボンの入ったOTC～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています（一部扱っていない店舗もございます）。



ボトルタイプ
内容量：112粒
販売価格：4,320円



パウチタイプ
内容量：120粒
販売価格：4,320円

大塚製薬の商品です。
製薬会社ならではの科学的根拠に裏付けされた製品として開発されたエクオール含有食品です。
エクエルは大豆を乳酸菌で発酵させた食品ですので、大豆アレルギーの方は、摂取をお控えください。

大豆イソフラボンが腸内細菌によって代謝されてできる、「エクオール」という成分が入っています。

この「エクオール」は、女性の健康と美容に大切な役割を果たしていることがメーカーの長年の研究により明らかになりました。

【エクエル】は世界で初めて大豆を乳酸菌で発酵させて作ったエクオール含有食品です。抽出、精製、合成、濃縮は一切していません。女性の健康に様々なメリットをもたらす大豆イソフラボン。近年の研究で、その成分のひとつであるダイゼインが腸内細菌によって代謝された産生物「エクオール」に、女性ホルモン様作用をもたらすひとつの鍵があることがわかってきました。

大塚製薬では、この「エクオール」の研究を進める中で、エクオール産生のために働く腸内細菌のうち、世界で初めて食品に使用することが可能な乳酸菌を発見しました。ゆらぎ世代の女性の生き生きとした生活をサポートする【エクエル】は、女性の健康維持増進にお役立ていただける新しい大豆食品です。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



薬剤師からのミニ情報



～更年期障害について～

✔ 更年期障害とは？

更年期の症状は女性ホルモン(エストロゲン)の減少だけでなく、心理的な要因も複雑に関与するため個人差が激しく、全身のあらゆる箇所に現れます。従来、更年期障害は女性だけと思われてきましたが、40代、50代の男性にも似た症状が起こることがわかっています。男性の場合も男性ホルモン(テストステロン)が減少しますが、女性よりも減少が緩やかなため、症状を自覚しづらい人もいます。



更年期障害は様々な要因が関与して多彩な症状が発症するため、十分な問診を行い、その上で生活習慣の改善や心理療法などを試み、それでも改善しない症状に対して薬物療法を行います。

✔ 薬物療法について

更年期障害の薬物療法は大きく3つに分けられます。

①ホルモン補充療法(HRT)：ジュリナ錠、エストラーナテープ、ル・エストロジェル等

減少したエストロゲンを補う治療法です、黄体ホルモンを併用する場合があります。ほてり、のぼせなどの血管拡張と放熱に関する症状に有効ですが、その他の症状にも有効であることがわかっています。HRTに使用するホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬等いくつかのタイプがあり、投与方法にも種類があるため、その人に合った最適な治療法を選択していくことになります。



②漢方薬：当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸等

様々な薬の組み合わせで作られており、全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。それぞれの体力や体質に合わせて漢方を選択します。



③向精神薬：クロチアゼパム(リーゼ)、セルトラリン(ジェイソロフト)等

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠等の神経症状が最もつらい症状である場合には抗うつ薬、抗不安薬、催眠鎮静薬等の向精神薬も用いられます。

薬によってはほてり、発汗などの血管拡張と放熱に関係する症状にも有効であることが知られています。

★次回のテーマは、ストレスを予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索