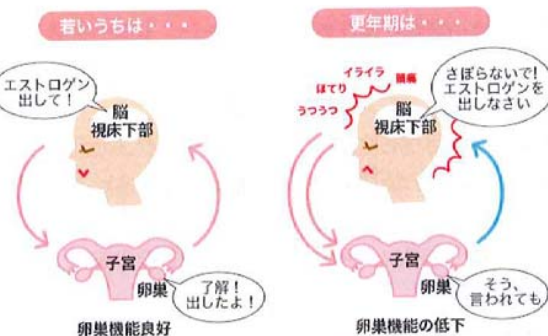


# 更年期を明るく過ごそう!

更年期障害は、40～50歳代の女性に起こると思われがちですが、近年男性や20歳代など若い世代の女性にも起こることが分かってきました。心身ともに悩める更年期障害ですが、上手に乗り切り明るく過ごしましょう。

## 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(閉経の前後約10年間)を言います。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が急激に減少します。それを感知した脳は、盛んに卵巣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巣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**」が起きます。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。



## 症状は?

### 女性

※個人差が大きく、俗に不定愁訴と言われる**症状のぼせと発汗**(上半身が暑くなり発汗する) 手足の冷え、頭痛、肩こり、腰痛、疲れやすい、イライラ、クヨクヨ、気分が沈むなど

女性ホルモンの減少で、高血圧・脂質異常症・骨粗しょう症など様々な病気のリスクが高まる。更年期障害と共通する症状も多く、「更年期だから不調は仕方がない」と放っておくと危険!

### 男性

**集中力や意欲の低下、筋力の低下、不安、不眠、あせり、排尿機能や性機能の低下**など

女性よりは緩やかだが、男性ホルモンも年齢とともに低下する。ホルモン減少に加え、仕事・家庭内の環境の要因やまじめで几帳面、神経質といった性格が関係する。調子が悪いと思ったら無理をせず、病院で検査を!

### 若年女性

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がある。

卵巣機能の低下ではなく、**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起こる。

## 予防・対策

- ・**運動**は脂肪を減らし、更年期特有の不快感の改善や、男性ホルモンを活性化させる効果あり。
- ・ストレスをためないこと、自分なりの**ストレス解消**を。
- ・生活習慣病を防ぐ食生活を心がけて、日頃から、**食事内容・量**を考え、**エネルギーや塩分の摂り過ぎに注意**を。
- ・最良の休養は「**よく眠る**」こと。

運動不足解消のため、通勤や社内で「歩く」こと。普段から正しい姿勢を心がけ、猫背になったり、下腹がでていないかチェックを。

## 食事はどんなことに気をつけたらいいでしょうか?

更年期だからと言って、食べて良いもの、悪いものがあるわけではありません。更年期は加齢現象のひとつ、日頃からバランスよく自分に合った量をとることが大切です。

### 肝心なのは・・・バランス良く食べること



食事バランスガイドは5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂るために、主食・主菜・副菜+乳製品・果物でわかりやすく表したものです。何をどれだけ食べればよいか参考に見てみましょう。

### 今日のレシピ

#### あたたか

#### 豆乳クラムチャウダー

<材料>(4人分)

- あさり水煮40g ベーコン1枚 玉ねぎ1/2個
- 人参1/2本 ジャガイモ(中)1個
- 薄力粉大さじ1と1/2 固形スープの素1と1/2個
- 豆乳200ml 水300ml 塩・こしょう 油 適量

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコン、人参、ジャガイモは1cm角に切る。あさは水気を切っておく。
- ②鍋に油をひいて玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎが透き通るまで炒めたら、弱火にして薄力粉を振り入れて混ぜる。全体に粉っぽさがなくなってきたら少しずつ水を加え薄力粉を溶かすように混ぜる。残りの野菜と固形スープの素を加え、弱火で10分程度煮る。
- ③野菜が軟らかく煮えたらあざりと豆乳を加え、塩こしょうで味を調える。

**牛乳で作るのが一般的ですが、豆乳を使うと大豆イソフラボンをとることができます。**

栄養価(1人分):エネルギー130kcal 蛋白質5g 脂質6g 食塩1.1g

## 積極的に取り入れたい食品は?

○**女性ホルモンの減少** 大豆製品に含まれる大豆イソフラボンはエストロゲン様の働きをされるといわれています。不足するエストロゲンを補う意味で、豆腐、納豆、豆乳など大豆製品を積極的に取り入れましょう。

○**脂質異常症** 植物油に含まれるリノール酸、オレイン酸は、LDL(悪玉)コレステロールを低下させる作用があります。また青魚に含まれるEPA、DHAは中性脂肪を低下させたり、血栓を予防する働きがあります。積極的に取り入れたい食品ですが、高エネルギー食品でもあります。とりすぎは体重増加につながるため、適量摂取を心がけましょう。

(目安量:植物油・・・大さじ1～2杯/日 青魚・・・サバ、ブリなど 60g/日程度)

○**骨粗鬆症** 骨粗鬆症対策として、骨を形成に関わるカルシウムやコラーゲンの材料となる蛋白質をしっかり摂ることが重要です。牛乳・乳製品はカルシウムと蛋白質の両方を摂取できるのでおすすめです。

鹿児島厚生連病院健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

