



# 問屋町 第96号

## すこ 健やかLetter

発行日：2024年7月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やか Letter はおかげさまで8周年！これからも、皆さんが毎日続けやすい「健康ワザ」をお届けしていきます！今号はどんな女性にもいつか訪れる「更年期障害」についてお伝えします。男性も奥様やお母様のことと考えてみましょう。



## 女性の心と体の不調 更年期障害対処法



40代半ばで多くの女性が迎える「更年期」。この更年期に起こる様々な不快な症状を「更年期症状」といい、閉経前後の約5年間、合計で10年間ほど続きます。症状は、のぼせやほてり、無気力やイライラなど200種類以上あるとも言われており、個人差もあります。さらに、日常生活に支障をきたすほどつらい症状が起こることを「更年期障害」といいます。

### 更年期障害に対処するための3つのポイント

- ① 更年期症状は女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量が大きく「ゆらぎ、ながら減少するために起こります。症状がひどい場合は、ホルモン補充療法のほか、漢方薬やサプリメント摂取で症状軽減を図ります。
- ② 更年期障害に対処するために重要なのは規則正しい生活をすることです。大豆製品を取り入れた栄養バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠を心掛けましょう。また、自分がすることに完璧を求めずあまり気負わないようにし、家族には理解と協力を求めましょう。
- ③ 更年期症状の改善には「ゆらぎ、により乱れた自律神経のバランスを整えるヨガやツボ押しなどのセルフケアも効果的です。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 更年期症状の原因と代表的な症状

更年期症状の原因は、妊娠・出産に関わりの深い女性ホルモン「エストロゲン」が関係しているとされています。エストロゲンの分泌量は20～30代がピークで、閉経前後の40代半ばから50代半ばで急激に減少し、60代以降はほとんど分泌されなくなります。

ただし、更年期症状はエストロゲンの減少で起こるのではなく、分泌量が大きく「ゆらぎ」ながら減少するため起こります。ゆらぎに脳が混乱し自律神経の働きが乱れ、様々な更年期症状が現れるのです。完全に閉経した後は数年で収まります。

治療は、足りないエストロゲンを補うホルモン補充療法、漢方薬やエストロゲンに似た働きをする「エクオール」という成分が入ったサプリメント摂取などで症状軽減を図ります。



## 更年期障害に対処 生活習慣改善のポイント

栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。豆腐、納豆、豆乳等の大豆製品に多く含まれるイソフラボンは、エストロゲンに似た働きをするので、積極的に摂りましょう。



適度な運動を心掛けましょう。



家族に理解と協力を求めましょう。



睡眠不足になると症状が強くなるので、意識して睡眠をとりましょう。



これまでできていたからといって完璧を求めない。「7割でよし」と思い、気負わないようにしましょう。



## セルフケアで自律神経のバランスを整えよう

ヨガの効果が科学的に明らかとなり、医療の現場でも導入が進んでいます。基本は「呼吸」です。深くゆっくりとした呼吸を行うことで、自律神経のバランスを整えることが期待でき

ます。ポイントは、「鼻から4秒かけて吸って、鼻から6秒かけて吐く」。横隔膜にある自律神経が刺激され、副交感神経（リラックスモード）が優位になっていきます。



更年期症状の改善に、古くから使われてきたのがツボ押しです。「関元（かんげん）」は更年期の様々な症状の改善が期待できます。

関元は、おへそから足元に向かって指4本分の所にあるツボです。ツボに両手の中指をつけて、人差し指と薬指も添えます。深呼吸をしながら両手の3本の指でゆっくりおしていきます。気持ちのいいところで3秒～5秒とめてゆっくり緩めていき、それを3回から5回繰り返します。

