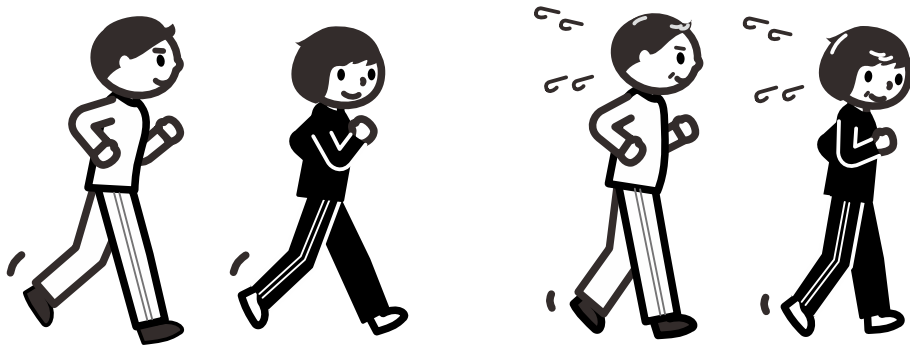


女性の 男性の 更年期の不調



更年期とは

それまでの自分から変化する時

女性の更年期

女性は閉経前後5年の期間です。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約10年間(45~55歳頃)が一般的です。

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン(卵胞ホルモン)エストロゲンの分泌が急激に減少してホルモンのバランスが今までとは変わり、心身にさまざまな変化が起こります。

女性ホルモン エストロゲンの主な働き

- 乳腺の発達を促し、女性的な体を作る
- 子宮内膜を厚くし、受精卵の着床を補助する
- 骨を強くする(骨の形成を促進する)
- 血管の収縮を抑える
- 自律神経を安定させる
- 皮膚や髪にツヤを与える
- 脳の働きを活性化させる
- コレステロールの排出や分解を促進する

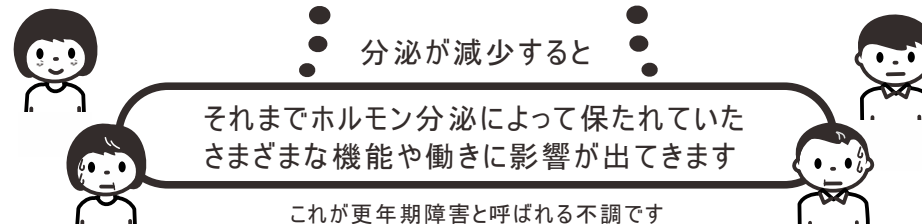
男性の更年期

女性のように閉経前後という目安が無く、男性ホルモンは緩やかに低下するため、発症年齢は40歳前後から70歳代まで、かなり個人差が大きく、人それぞれ異なります。





男性ホルモンの減少に伴う症状を総称して、加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)と呼ぶこともあります。

男性ホルモン テストステロンの主な働き

- 骨や筋肉の発達を促し、内臓脂肪の増加を防ぎ男性的な体型を作る
- 精子を作る
- 判断力、理解力、記憶力などの認知能力を高める
- 免疫力を維持する
- 骨量を保つ
- 血液の流れをよくし、動脈硬化を防ぐ
- 皮膚の潤いを保ち、弾力成分コラーゲンを維持する



病気のリスクも上昇します

- | | |
|--|--|
| <p> 女性 それまでエストロゲンにより抑えられていた生活習慣病のリスクが高まります。脂質異常症・糖尿病・動脈硬化を引き起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの危険因子が増えてきます。</p> <p></p> | <p>男性 テストステロンが減少すると筋肉が減り、脂肪が増えてメタボリックシンドロームになりやすく、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・がんなどのリスクも高まります。</p> |
| <p> 女性 骨は破骨細胞(骨を壊す細胞)と骨芽細胞(骨を作る細胞)によって常に新しく生まれ変わっています。エストロゲンが不足すると破骨細胞が活性化して新しい骨の形成が追いつかず、骨量が減少してしまいます。</p> <p></p> | <p>男性 骨や筋肉の発達を促すテストステロンが減少すると、骨量が減り、骨質の劣化も進みます。</p> |

次のページから、更年期の症状をもっとよく知り、
どう過ごしていけばよいのかを考えてみましょう・・・

宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 1月号

更年期によくある症状

全身のあらゆる部分にさまざまな不調が現れます。あちこちが痛み出したり、突然に始まる症状も出てきます。



症状には個人差があります

身体的要因に加え、心理的・社会的要因も関係しています

起こる症状とその強さは人によって差が大きく、すべての人につらい不調が起こるわけではありません。ホルモンの減少や加齢という身体的要因に加え、個々の性格などによる心理的要因、仕事や家庭環境などの社会的要因が重なって発症します。

女性は閉経後にホルモンバランスが落ち着くと症状も軽減することが多く、男性の場合はなかなか軽減しないことも珍しくありません。

代表的な

多くはホルモンの低下による自律神経の乱れが原因で起こる不調です。

更年期の症状を詳しく



ほてり・のぼせ (ホットフラッシュ)

体が突然カーッと熱くなる
上半身は熱くなり下半身は冷える

*** 対処のコツは ***
服の通気性をよくする
涼しい部屋で休む
深呼吸をする
首筋を冷やす

主に女性に多く、約60%の方が経験すると言われています。ほてりは顔から始まり、頭・胸に広がって3分間ほど続き、脈拍も増加します。顔だけがほてって汗が大量に出ることもあります。

顔は熱くほてっているのに足は冷え、のぼせてしまうこともあります。

血管の収縮や拡張をコントロールする自律神経が乱れ、体温調整がうまくできなくなります。



発汗

汗が止まらない
夜中に暑くて目が覚める
寒いのに寝汗をかく
パジャマやシーツが湿っている

発汗は女性の更年期の代表的な症状です。ホットフラッシュが起こると顔に異常な量の汗をかくことがあります。就寝中にも起こり、何度も目覚めて睡眠障害につながることも。

*** 対処のコツは ***
就寝前はリラックス
吸収性のよいシーツを敷く

自律神経が乱れて、心臓の拍動や呼吸のコントロールがうまくできなくなります。

動悸・息切れ

急に胸がドキドキする
少し歩いただけで息切れする

激しい運動の後ではないのに胸がドキドキして、息切れや呼吸のしづらさを感じることもあります。時間や場所を問わず、就寝中でも起こります。



*** 対処のコツは ***
ゆっくり深呼吸をする
リラックスする



めまい

体がふらふらする
地面が揺れる感じがする
天井がぐるぐる回る感じがする

*** 対処のコツは ***
おさまるまで安静に
ストレスをためない
よい睡眠をとる

めまいの原因や起こり方はさまざまで、脳の障害によるもの、内耳や神経の障害によるもの、更年期によるものなどが考えられます。

他の病気の場合もあります
めまいのほかに、激しい頭痛、ろれつが回らない、手足が動かない、しびれ、意識障害が急に生じた時は、すぐに神経内科や脳外科を受診しましょう。

更年期のめまいは自律神経の乱れやストレスに加え、加齢による機能低下も原因となって起こると考えられています。

イライラ

ささいなことに腹が立つ
顔がこわばっている
急にイラッとする

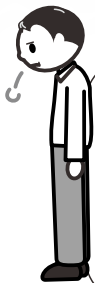


*** 対処のコツは ***
カルシウム・ビタミンCを摂る
朝日を浴びる

ちょっとしたことにイライラしたり、以前は気にならなかったことに対して怒りやすくなるなど、感情のコントロールが難しくなります。

エストロゲンは精神安定作用のあるセロトニンを増やす働きもあるため、感情のコントロールが難しくなり、イライラしたり怒りやすくなります。

テストステロンは認知機能に関わるため、不足するとイライラしやすく、さらにストレスが加わるとテストステロンの分泌が減るため悪循環になります。



テストステロンにはやる気や行動力を高める働きがあるため、男性の更年期はうつ症状や不安感が起こりやすくなります。
うつ病と間違えやすいので注意が必要です。
うつ病の治療に使われる抗うつ剤には、テストステロンを減少させるものもあり、症状がこわえて悪化することがあります。

*** 対処のコツは ***
ウォーキングやヨガ
アロマテラピー

うつ・不安感

人に会いたくない
鏡を見るのが怖い
自信が無くなる

外見の変化によって周囲の目が気になる、環境の変化で自信が無くなる、気分が落ち込む、不安になる、やる気が起こらないなど、精神面の不調が増えます。



以前着ていた服が似合わなくなった..

全身倦怠感

疲れやすくなった
寝ても疲れがとれない
朝から何となくだるい
体が重い
動きたくない

*** 対処のコツは ***
思い切って休む
熱が高い場合は受診する



朝から体が重だるくて動きたくない、以前のようにサクサク仕事がこなせない、仕事が終わると疲れ果てて何もできないなど、自分の体が思うように動かなくなります。

自律神経が乱れて疲れやすくなり、慢性的な疲労感を覚えることが多くなります。

肩こり・腰痛

肩がこる
腰が痛い

関節痛

階段の上り下りがつらい
かかとや膝が痛い
手首の関節がこわばる



肩こりがどんどんひどくなっている

*** 対処のコツは ***
ストレッチをする
こまめに体勢を変える

*** 対処のコツは ***
関節を温める
カルシウムを摂る



関節を支える軟骨や筋肉が衰えたり、関節内の水分が減少し、血行が悪くなるためと考えられています。

歯肉炎・歯周病

歯ぐきが腫れて痛い
口臭が気になる
ドライマウス
口内炎

唾液が減って口の中が乾燥したり骨がもろくなる更年期以降は、歯周病が進行しやすく、口臭が強くなることもあります。

*** 対処のコツは ***
正しい歯みがき
まめに歯科を受診



更年期の不調をやわらげる

対策

受診して

やわらげる

更年期は、さまざまな病気にかかりやすい年代でもあり、つらい症状の陰に何らかの病気が潜んでいることもあります。「不調はきっと更年期のせい…」と自己判断で決めつけず、日常生活に支障がある時は早めに受診しましょう。

- 女性 ・婦人科 ・女性更年期外来など
- 男性 ・泌尿器科 ・男性更年期外来など

 * 症状によっては補充療法や漢方薬で緩和できる *
 * 従来なら「もう歳だから」で済ませていた更年期の *
 * つらい症状も、現在は診療の対象になっています。 *
 * その人の症状に応じた対処の方法があります。 *

ホルモン補充療法(HRT)

減少したホルモンを補充する治療法です。その人の症状により、漢方薬や抗うつ薬・抗不安薬と一緒に使うこともあります。

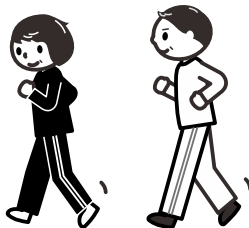
男性の更年期の不調は、何もしなければ自然に治まることはありませんが、補充療法と漢方薬での治療でほとんどの人が改善します。

運動で

やわらげる

楽しみながら無理なく続けられる有酸素運動は、更年期の不調の軽減に効果があります。おすすめは、酸素を十分に取り入れながら全身の筋肉をリズムカルに収縮する運動。有酸素運動に加え、ストレッチも行うと理想的です。

- ◆ウォーキング
- ◆ジョギング
- ◆サイクリング
- ◆水泳
- ◆ダンスなど



あまり無理をしないで各自の体調に合わせて行い、徐々に回数を増やしたりレベルを上げてみましょう。

食事

やわらげる

栄養が偏らないように3食きちんと食べるのが基本ですが、更年期からは「食べて体を整える」ことを意識しましょう。骨粗しょう症を予防する栄養素や、不足するホルモンを補えるような食品を取り入れるのがポイントです。

◆バランスのよい食事



◆特に摂りたい栄養素

女性

大豆イソフラボン 大豆製品
 カルシウム 乳製品 小魚
 ビタミンE ナッツ類 ウナギ

男性

タンパク質 肉 魚 卵 豆
 硫化アリル ネギ タマネギ
 にんにく ニラ



「何を食べるか」だけでなく「何を減らすか」も考えましょう。

健康食品

などで

やわらげる

女性の場合、更年期の症状緩和が期待されるいろいろなサプリメントが市販されています。そのうち、大豆イソフラボンに含まれるダイゼインから作られる活性代謝物「エクオール」には、更年期の症状に対する効果が認められ、安全性も確認されています。ほかに、薬局などで更年期症状の薬も市販されています。



エストロゲンの代わりのような成分

エクオールの効果

- ◆更年期の症状緩和
- ◆骨粗しょう症予防
- ◆メタボリックシンドローム予防
- ◆肌の老化予防
- ◆抗酸化作用
- ◆脂質代謝改善など

 * 日本人の2人に1人は *
 * エクオールを体内で作れる *
 * 「ダイゼイン」が腸内細菌によって代謝され、 *
 * エクオールが作られます。この腸内細菌 *
 * (エクオール産生菌) が腸に存在しているのは *
 * 約2人に1人の割合で、エクオールが作れない *
 * 人は更年期の症状が重い傾向があります。 *
 * 体内で作れなくても、エクオール含有のサプリ *
 * メントで摂取することができます。 *

エクオール以外にもさまざまな健康食品が存在しますが、摂取による有害事象が報告されているものもあり、安易な摂取には注意が必要です。

ほかの方法

で

やわらげる

心身ともに調子が乱れやすい年代。まずは更年期を理解して受け止めることから始めましょう。悩むことなく、気楽に気長に、あきらめず、自分自身のためにできることを試してみませんか。

十分な睡眠をとる

更年期は体の転換期です。今まで睡眠不足が常態化していた人は、ここでリセットして体が喜ぶ睡眠習慣をつけましょう。

体の声を聞く

今まで頑張り過ぎていて、体がヘルプサインを発しているのかも。自分にしかわからないつらさもあります。無理をせず休息しましょう。

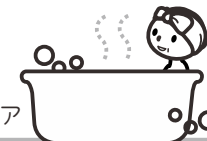
ストレスをためない

ストレスは最もホルモンバランスを崩すとされています。趣味などで解消しましょう。

男性の場合は闘争心も忘れない

競い合い、自分を高めることをするとテストステロンが増加すると言われています。

アロマテラピー 入浴でセルフケア



嗅覚は脳の視床下部に働きかけて自律神経に作用するため、アロマテラピーは不調の緩和に役立ちます。お湯にゆっくり浸かりながら楽しみましょう。

◆更年期のうつ症状に効果的なブレンド

- ローズマリー・カンファー 1滴
- ネオリ 1滴
- レモン 1滴
- ペパーミント 2滴

キャリアオイル(植物油) 10ml

精油のみでは水に混ざらないので必ずキャリアオイルと合わせてから浴槽に入れましょう。