

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

男性も無関係ではありません! 『更年期障害』

一般的に、女性の症状と思われがちな更年期障害。実は男性にも『更年期障害』があることをご存知ですか?今年度、婦人科の健診を担当する村上緑医師に更年期障害について聞いてみました。



医師 村上 緑

●更年期とは?

閉経(月経が12ヶ月以上ない状態)前後の5年間(計10年間)を更年期といいます。この期間に現れる心身の様々な症状を更年期症状、症状が重く日常生活に支障を来すものを更年期障害と呼びます。

更年期障害の主な原因はエストロゲン(女性ホルモン)の低下です。これに年齢に伴う身体の変化と精神・心理的な要因、社会文化的な環境因子(子どもの受験や独立、大切な人との別れ、出世や退職など)が複合的に影響することで症状が出ると考えられています。

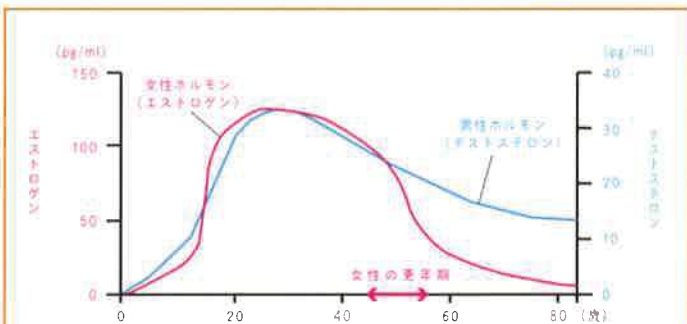
●更年期症状は?

更年期障害の症状は大きく分けて3つに分類されます。

- ①血管運動神経症状(エストロゲン欠落症状)
顔のほてり・のぼせ(ホットフラッシュ)、異常発汗、動悸、めまいなど
- ②精神症状
イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分、不眠
- ③その他の症状
易疲労感、腰痛・関節痛、嘔気・食欲不振、皮膚の乾燥感・かゆみ、排尿障害・外陰部の不快感など



多彩な症状がみられますが、これらが他の病気の症状ではないことが条件になります。



【加齢に伴うエストロゲン(女性)とテストステロン(男性)の変化】

出典: HUMAN+ (日本産科婦人科学会監修)

●男性更年期障害

男性では女性の閉経のようにテストステロン(男性ホルモン)が急激に変化する時期はありません。しかしながら40歳頃から女性の更年期症状と似た心身の症状が出現することがあり、「男性更年期障害」として近年注目されています。特に血中テストステロン値が低下している場合は「加



齢男性性腺機能低下症候群(LOH 症候群)」と言われます。

女性とは異なり発症時期が不明瞭であり、期間・症状ともに個人差が大きいことが特徴です。また、抑うつ気分などの精神症状を認める割合が高く、勃起障害など性機能に関連した症状も出ます。

また、女性・男性ホルモンの低下に伴い、脳心血管障害の出現、脂質代謝異常症や骨粗鬆症が進行しやすくなります。健康寿命を伸ばすためにも「もしかして更年期?」と感じたら、規則正しい生活、バランスの良い食事や運動習慣を心がけるなど、生活習慣を一度見直してみましょう。

●さいごに

治療は状態に応じてホルモン補充療法や漢方療法、カウンセリングなどを行い症状を和らげます。ただし中高年に多く、症状が似ているものとして、悪性疾患(がん)、甲状腺疾患、うつ病などがあり注意が必要です。更年期症状が辛いときは産婦人科や泌尿器科など一度医療機関を受診されることをおすすめします。

また、女性・男性ホルモンの低下に伴い、脳心血管障害の出現、脂質代謝異常症や骨粗鬆症が進行しやすくなります。健康寿命を伸ばすためにも「もしかして更年期?」と感じたら、規則正しい生活、バランスの良い食事や運動習慣を心がけるなど、生活習慣を一度見直してみましょう。

管理栄養士お勧めの“簡単レシピ”

変わりゆで豚



ボリューム満点なのに低エネルギー(1人前199Kcal)。冷めてもおいしい!

材料(2人前)

- ◇豚もも薄切り肉..... 160g
- ◇玉ねぎ..... 40g
- ◇ケチャップ..... 小さじ7
- ◇ウスターソース..... 大さじ2
- ◇油..... 小さじ1
- ◇貝割れ..... 8g
- ◇いりごま..... 小さじ1
- ◇キャベツ..... 80g
- ◇トマトなど(いりどり野菜)

作り方

- ① ボウルにケチャップ、ウスターソース、油を入れてよくかき混ぜる。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらした後、水気をきって①の漬け汁に入れる。
- ③ 豚肉は一口大に切って、熱湯でゆでる。水気を切って②の中に10分以上漬ける
- ④ キャベツの千切りと貝割れ、トマトなどいりどり野菜を合わせ、皿に盛る。その上に③を漬け汁ごとのせ、いりごまを散らす。



アロマセラピーを始めよう

1. アロマセラピーとは?

花や森の木々の香りにほっとしたことはありませんか? アロマセラピーは、植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)を利用した自然療法です。香りの分子は鼻から神経を經由し、脳・体に働きかけます。香りによって気分をリラックスさせ、心と体に良い影響をもたらします。



2. 精油の選び方 使いやすい精油を4つご紹介します。

ラベンダー

- ・緊張を和らげたいときや、ストレスを感じる時に
- ・寝つきを良くしたいときにもお勧め

オレンジ・スイート

- ・日本人に馴染み深いみかんに似た香り
- ・誰にでも好まれるため、おもてなしにもお勧め

ティートリー

- ・オーストラリア原産の常緑樹の葉からとる精油
- ・すっきりとした清涼感のある香り

ペパーミント

- ・ガムや歯磨き粉にも使われる爽快感のある香り
- ・リフレッシュしたいときにもお勧め。虫よけとしても...



豆知識

“アロマセラピー”という言葉を作ったのはフランスの化学者“ルネ・モーリス・ガットフォセ”です。彼が実験中の事故で火傷を負った際、とっさに目の前にあった“ラベンダーの精油”をかけたところ火傷の傷は短期間で回復し、傷跡もきれいに治ってしまいました。このことがきっかけで彼は“エッセンシャルオイル(精油)”の研究へと進んでいくことになりました。

3. 自宅でできる簡単活用法

特別な道具がなくても楽しめます。まずは家にある物を活用して、香りを楽しんでみましょう。

ティッシュペーパーやハンカチ・コットン

1~2滴精油を落とし、鼻に近づけて香りを深く吸い込みましょう。寝る前に枕元に置いておくと、香りに包まれて休めます。精油を落としたハンカチを携帯すると、外出先でも手軽に香りを楽しめます。※色付きの精油もあるので、古いハンカチで...



マグカップや洗面器

お湯に精油を1~2滴たらすと、蒸気で香りを吸入できます。電気や火を使わず、安全に楽しめます。コップは陶器やガラス製を利用し、誤って飲まないようご注意ください。

牛乳パック

洗浄して十分に乾かし、5cm四方くらいの四角い紙に切ります。紙の上に1~2滴精油を垂らすと、ゆっくり揮発して柔らかい香りを楽しめます。使用後にゴミ箱に捨てる時ゴミ箱も心なしか良い香りに...。オフィスなどで簡単に香りを楽しみたいときにお勧めです。

注意: 精油は100%天然のものを使用し、子供やお年寄り、持病のある方は専門家や主治医に相談の上使用して下さい。

11/30 水 AM、 1/31 火 AMは

女性専用

レディースデー

男性のお客様のご理解とご協力をお願いいたします。定員がございます。ご予約はお早めに!

予約専用ダイヤル 093-672-6210



一般財団法人九州健康総合センター

お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp



編集後記
更年期障害は女性だけと思われている方が多いと思いますが、男性にも起こりうる症状です。実際、私自身もそう思っていました。女性も含め、男性の方も症状が辛い時は、一度医療機関を受診し、先生に相談してみましよう。健康で快適な日常生活を送るためにも、ご自身の生活習慣を一度見直されてみてはいかがでしょうか。 J・N