



更年期障害を乗り切るための ホルモンケア

50 歳ごろには閉経を迎え、特に閉経前後の 45～55 歳ごろまでを更年期という。顔がほてる、のぼせる、頭痛やめまい、動悸などが見られるようになる。

閉経が近づき、エストロゲンとプロゲステリンが急激に減少すると、視床下部は、「もっと女性ホルモンを出すように!」と強く指令を出す。しかし、卵巣機能は低下しているため、エストロゲンとプロゲステロンの分泌は増加しない。

そのため、同じく視床下部から指令を受ける自律神経だけが強く影響を受けてしまい、イライラや顔のほてりなどといった症状が現れる。

現代女性は、閉経後の約 30 年間、女性ホルモンが欠乏した状態で過ごさなければならぬといわれており、「閉経後の人生をいかにいきいきと送るか」というのが女性のテーマでもある。

更年期に差しかかったら、今までの食生活を見直してみましょう。年齢を重ねるにつれて、基礎代謝量は低下する。食事量を 20～30 代のころよりも徐々に減らして、コレステロールを多く含む食べ物は控えるようにする。

肉よりも中性脂肪を低下させ、HDL コレステロールを増やす DHA や EPA などが含まれる魚を積極的に取るようにする。

また、エストロゲンが減少するので、骨粗鬆症になりやすくなる。カルシウムを多く含む小魚を多く取るようにし、カルシウムの吸収率をアップさせるビタミン D を一緒に取ると良い。

さらに、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンを取るのもよい。

イソフラボンは、納豆やきな粉、豆腐、豆乳、味噌などの大豆製品に多く含まれている。

