

男女ともに気をつけたい更年期障害

更年期障害というと女性特有のものと思われがちですが、男性にも起こることがあります。女性の場合も男性の場合も、更年期障害に大きく関わっているのが性ホルモンの分泌量の変化です。年のせいと諦めず、きちんと向き合い対処することが大切です。

女性の更年期障害の主な原因は女性ホルモンの急激な減少

日本女性の平均的な閉経年齢は50歳です。閉経前の5年間と閉経後の5年間を併せた10年間で女性の更年期に当たります。この時期は卵巣の機能が低下し、女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が急激に減少します。これにより、さまざまな症状が引き起こされます。

典型的な症状としては、ほてり、発汗、のぼせが挙げられます。ほかにも、肩こり、めまい、頭痛なども多く見られます。このような体の症状だけでなく、やる気が出ない、不安感、イライラ、気分の落ち込みといった心の症状を訴える人も少なくありません。

こうした症状があっても問題なく生活できる人がいる一方で、外出もできないくらい重くなる人もいます。日常生活に支障を来たす場合を更年期障害といいます。

更年期障害の症状を和らげる治療法として広く行われているのがエストロゲンを補うホルモン補充療法です。のぼせや発汗などは治療後1~2週間で効果が現れる人も多くいます。また、全身のバランスを整える漢方薬も有効です。

男性の更年期障害、症状が現れやすい時期はさまざま

男性の更年期障害は、男性ホルモンのテストステロンの低下によって起こります。ただし、エストロゲンと異なり、テストステロンの量や減り方には個人差が大きいため、更年期障害の症状が現れやすい時期はさまざまです。

主な症状としては、関節痛、筋肉痛、肥満、頻尿などの体の症状や、イライラ、不安感、不眠、気分の落ち込みなどの心の症状、勃起力の低下、性欲低下などの性機能の症状があります。

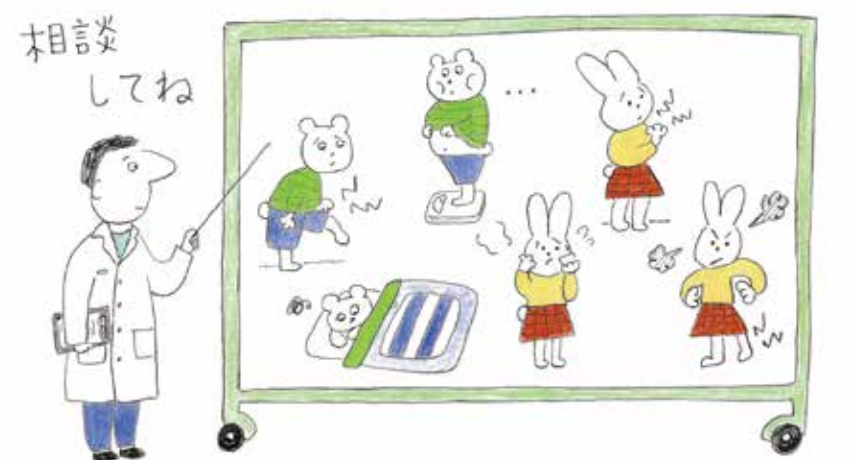
テストステロンの分泌量が著しく少なく症状が強い場合を更年期障害といい、テストステロン、あるいはテストステロンの分泌を促すhCGホルモンを補充するホルモン補充療法が行われます。また、テストステロンの分泌量があまり低下していない場合には、漢方薬が使われることもあります。

適度な運動や良質な睡眠などのセルフケアも心がけて

男女ともに更年期障害ではセルフケアも大切です。適度な運動をする、友人との会話を楽しむ、ストレスをためない、質のよい睡眠をとるなどを心がけましょう。

いずれにせよ、気になる症状が1カ月間続いたら、女性の場合は婦人科や更年期外来などを、男性の場合は泌尿器科を受診しましょう。近年では男性更年期外来を設けている医療機関もあります。

なお、更年期障害についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：堺 直子

ご意見をお寄せください
読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
締め切りは、4月5日(当日消印有効)です。

- 回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。
- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
 - 女性の健康課題(月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん・子宮がん、更年期障害、骨粗鬆症など)に関心がありますか?(A.関心がある/B.やや関心がある/C.ほとんど関心がない/D.関心がない)
 - 薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 6 氏名 7 性別 8 年齢
 - 電話番号

プレゼント 100名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

顔や手、髪の毛にも使える軽い付け心地の多機能オイル

オレンジラフィーという深海魚から抽出したオイル。ヒトの肌や髪にも存在するワックスエステルという油脂で、非常に高い保湿効果を発揮します。無臭で無色透明のさらっとした質感。

オレンジラフィーモイストオイル 30ml 2,750円(税込) 日本水産 ☎0120-837-241

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

4月号では「健康川柳」を募集します。詳しくは来月号の読者アンケートをご確認ください。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ハマグリ」でした。

ク	チ	ス	イ	マ
ウ	カ	イ	キ	グ
フ	ガ	モ	フ	ネ
イ	マ	ウ	キ	シ
ダ	マ	シ	ヨ	ウ
ハ	タ	イ	ロ	ム

次号予告 4月号は「朝ごはん」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

class A ヘルステア・プロショップ

Life 3月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

心すっきり ストレス解消

上手に

特集



男女ともに気をつけたい更年期障害…4

多機能オイルを100名様にプレゼント…4

おすすめできない発散法

人との会話をしながらの適度な飲酒はストレス発散に役立ちますが、過度の飲酒になると体に害を及ぼす可能性が。喫煙やゲームなどに依存しすぎるのもおすすめできません。



呼吸ですっきり

まずは

ストレスを受けると呼吸が速くなることでわかるように、呼吸はストレスと深い関係が。

瞑想ですっきり

あわせてやってみよう

座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します。体や心の声に気づくことで悩みなどが意識から離れ、ストレスの軽減に。15~25分が目安。

姿勢を整える

クッションにお尻をのせ、あぐらを組み、手はひざの上に軽く置きます。背筋を伸ばし、顔を正面に向け、余分な力を抜いて目を軽く閉じます。ひざは床から離れても構いません。

ストレス解消で気持ち軽やか

新型コロナウイルスの流行は私たちにさまざまなストレスを与えています。そのため、多くの年代でメンタルの不調を感じる人が増えています。こういふときだからこそ、複数のストレス解消法を持つことが大切です。

ストレスって何？

元々「ひずみ」を意味する物理学の用語で、医学では置かれた状況と自分の対応力とのギャップを指します。ギャップが大きいほどストレスは強大に。

●こんなこともストレスに

生活が変わると、良い意味でも悪い意味でもストレスが生じます。身近な家族の死、失業、病気などだけでなく、結婚、昇進、休暇など、自分にとって好ましい出来事もストレスになります。



●ストレスがたまるとうなる？

ストレスを受けると脈が速くなったり血圧が上がったりします。こうした反応が過度になったり、長時間続いたりすると、疲労、頭痛、動悸、腰痛、下痢・便秘、不眠などの症状が現れます。



●ストレスはないほうがいい？

ストレスがない人生を想像してみてください。きつと退屈で物足りなく感じるに違いありません。筋肉に負荷をかけると筋肉が鍛えられるように、適度なストレスは心の成長の糧となります。



●ストレスの対義語は？

答えは「リラクゼーション」。ラテン語のrelaxareが語源で、「再び(re)緩める(laxare)」ことです。この状態をもたらすリラクゼーション法には、瞑想、ヨガ、筋弛緩法*などがあります。
※中面でやり方を紹介しています。



認知行動療法とは？

物事の考え方や受け止め方(認知)、行動のクセなどを把握し、それらを少しずつ変えていくことで問題の解決を目指す心理療法をいいます。書籍などでやり方を調べるのもおすすめ。

自律神経を整える呼吸

呼吸に重要な役割を果たす横隔膜の周囲には、多くの自律神経が集まっています。意識的に呼吸の質や回数を変えることで、これらの自律神経を刺激して、コントロールすることができます。

「ゆっくり呼吸」がおすすめ

ストレスを受けると交感神経が優位になり、副交感神経の動きが低下します。ゆっくり深い呼吸を行うと副交感神経の動きが高まり、自律神経のバランスが整います。数を数えながら行くと意識が呼吸に集中しやすくなり、より効果的。



わりぞ 割座でもOK

お尻の下にクッションを置き、割座*をします。背筋を伸ばして、両手は太ももの上にのせます。
※正座ですねを外に出して座る姿勢

こんな姿勢でもOK

イスやソファに座った状態や、立った状態でなくてもOKです。ただし、背筋が曲がっていると深い呼吸をしにくくなるので、しっかり伸ばして行うことが大切です。



イラストレーション：すがわらけいこ

香りですっきり

香りをかぐと、その情報は自律神経を司る脳の視床下部に伝わります。

ストレス解消、リラックス効果のある「アロマセラピー」

植物の香りは心身にさまざまな働きかけをします。それを利用するのがアロマセラピーで芳香療法と訳されます。その効果の代表がストレス解消、つまりリラックス効果です。



おすすめはペパーミント、グレープフルーツなどの香り

自分にとって気持ちよい香りのエッセンシャルオイル*（精油）を選ぶのが基本。心が疲れたときはペパーミント、やる気が起これないときはグレープフルーツ、不安が続くときはシダーウッドがおすすめ。 *原液を肌に直接つけないよう注意



品質の良いものを選ぶ

100%天然成分のオイルが、安全性が高く良質なものとれます。購入の際は必ずラベルやパッケージに植物の学名や原産国などの記載があることを確認。できれば専門店で購入して。



やってみよう

香りの楽しみ方

香りの楽しみ方はいろいろ。例えばこんな方法があります。

●ハンカチアロマ



ハンカチにオイルを1〜2滴染み込ませ、鼻に近づけて吸入。乗り物酔いなどのときに効果があります。バッグからハンカチを取り出したときのすがすがしい香りは、心を明るくさせてくれます。

●マグカップ芳香浴



空間に香りを漂わせるのが芳香浴です。ディフューザーという専用器具を使ってもよいのですが、マグカップにお湯を入れてオイルを1〜2滴落とし、鼻を近づけて香りを楽しむ方法も。 *せきが出るときや、喘息がある人は行わない

筋弛緩法ですっきり

100年前に米国の精神科医によって考案されたリラクゼーション法です。

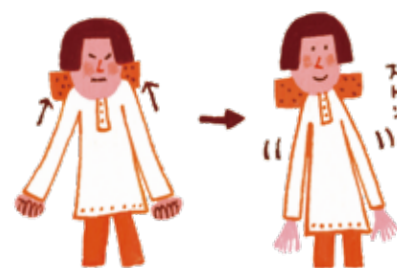
やってみよう



基本のやり方…横になり、足は体の幅に広げ、腕は体の横に置きます。体の各部位に力を入れて緊張させます。その感覚を10秒間味わったら力を抜き、15〜20秒間そのまま。これを2〜3回繰り返します。イスに座った姿勢でもできます。

●肩

両肩をグッと耳まで近づけて、10秒間肩に力を入れてその感覚を味わったら、ストンと力を抜きます。15〜20秒間、力の抜けた状態を味わいます。これを2〜3回繰り返します。



ストレスを解消して元氣な毎日

自分にも他人に対しても期待すぎないで、「ま、いいか」精神で行きましょう。さらに、複数のストレス解消法を身につけて、さまざまなストレスに対応。元氣な毎日を過ごしましょう。

運動ですっきり

適度な運動は自律神経を整え、気分をすっきりさせるといわれます。

有酸素運動がおすすめ、軽く汗ばむ程度

激しい運動はかえって交感神経を高めてしまいます。ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動ならゆっくりした呼吸ができ、自律神経を整えるのに最適。強度は軽く汗ばむ程度。



一度に長時間よりも、1日20分を継続

週に1度だけ長時間運動をするよりも、すき間時間などを利用して20分程度の運動を毎日続けるほうが効果的です。その20分も、朝夕それぞれ10分というように何回かに分けてもOK。



やってみよう

家の中でできる有酸素運動

寒いこの時期は家の中でできる有酸素運動を実践してみてください。

●踏み台昇降



加齢とともに衰えやすい下半身を鍛える効果があります。10〜20cmほどの踏み台や階段に片足で上がり、反対の足も台に上げて直立姿勢に。最初に台に上げた足から床に下ろします。

●ラジオ体操



普段動かさない全身の筋肉と関節をまんべんなく大きく動かすように構成されているのがラジオ体操です。NHKラジオ第1は毎日、第2は月〜土曜に放送しています。DVDも発売されています。

睡眠ですっきり

ぐっすり眠って朝すっきり目覚める快眠で、心身の疲労を軽減しましょう。

寝具にこだわる

眠っている間、私たちの体は熱が放散して深部体温（体の内部の温度）を下げ、深い眠りに入っていきます。熱の放散をスムーズにするには、適度な保温性、保湿性、吸湿性のある寝具がおすすめ。睡眠中、楽な姿勢を保てる枕を選ぶこともポイント。



入浴で入眠しやすく

床に就く90分ほど前に40℃の湯で10分間の全身浴をして深部体温を上げておきましょう。上昇した反動で深部体温が急降下し、深い眠りが得られます。



照明に気をつける

就寝前の部屋の照明は、暖色系の光がおすすめ。間接照明にして薄暗い環境にすると眠気を誘いやすくなります。明かりをつけたまま寝るときは、フットライト程度のほのかな明かりに。



やってみよう

寝る前ストレッチ

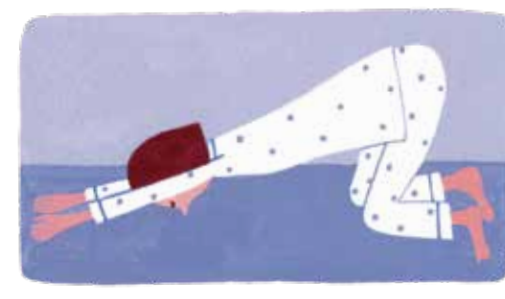
ストレスで緊張している筋肉をゆっくり緩めてリラックス。

●手足ぶらぶら



あお向けになり両手両足を上げて、1〜2分小刻みに揺らします。手足の毛細血管を流れる血液が心臓に戻りやすくなり、血液循環がよくなって、疲労物質や老廃物の排出が促されます。

●猫ののび



四つん這いになって両手を前方に伸ばし、胸を床に近づけて、肩から背中を弓なりにしっかり伸ばします。日中、姿勢を維持するために負担がかかり続けた背中をリフレッシュさせましょう。

楽しいポーズをすると気持ちも明るくなる!?

脳は、楽しいときの筋肉の動きや状況を記憶しています。顔を天井に向けてニコリし、両手を上げて元氣よく万歳して、脳に楽しさをよみがえらせれば、気持ちも明るくなってきます。



誰かに相談したいときは

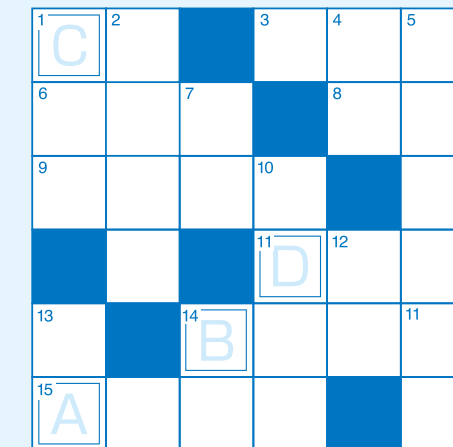
誰かに相談することもストレス解消につながります。まずはかかりつけ医などに相談しましょう。「こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）」にかけると、保健センターなど地域の公的な相談窓口につながります。また、働く人のメンタルヘルスケア情報が閲覧できるサイト*もあります。

*こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚労省）<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 教訓や諷刺を含めたたとえ話。イソップ○○○
- 2 道路や建物の地下に作られた商店街
- 3 野暮の反対
- 4 元素記号Mg
- 5 ○○を洗うような混雑
- 6 紙などを貼り合わせるときに糊をつけるための部分
- 7 貢献
- 8 打ち破ること
- 9 前の人と同じ失敗を繰り返すことを、二の○○を演じるという

〈ヨコのカギ〉

- 1 言っても仕方ないことを言って嘆くこと
- 2 眠気が催すことをいう。○○○に襲われる
- 3 回り道をする
- 4 危ぶみ、恐れること
- 5 自分の所有物
- 6 相撲取り
- 7 人をたぶらかし迷わせる性質
- 8 形勢。○○○○が悪い

脳活ことわざ

【春に三日の晴れ無し】…春の天気は変わりやすく、三日と晴天が続かないということ。活動しやすい季節になりますが、外出時には天候の変化にも気をつけて。

ジャガイモのチーズグラタン

調理時間：20分 エネルギー：約170kcal 食塩相当量：約1.1g

ジャガイモは炭水化物が主成分でありながら、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富な野菜です。また、ジャガイモのビタミンCは熱で壊れにくいという特徴があります。男爵系を使えばホクホクに、メークイン系や新ジャガを使うとねっとりとした仕上がりになります。お好みのジャガイモをお使いください。

材料(2人分) ジャガイモ…2個 玉ネギ…1/4個 ピザ用チーズ…25g コショウ…適宜 ベーコン…1枚 水…50ml 塩…少々

- 1 ジャガイモは洗って皮つきのまま1個ずつラップで包んでレンジで加熱（2個一度に加熱する場合は600wで5〜7分）し、加熱が終わったらラップを外して皮をむく。鍋で茹でてOK。
- 2 ジャガイモを加熱している間にベーコンを1cm幅に、玉ネギは薄切りにしてフライパンに入れ、弱火でじっくり炒める。
- 3 皮をむいたジャガイモを輪切りにして②に入れ、水も加えてふたをして5分ほど煮る。崩れるタイプのジャガイモの場合はつぶしながら煮る。水分が残っていたら飛ばすまで加熱する。
- 4 塩、コショウで調味して、耐熱容器に入れ、上にチーズをのせて200度のオーブンまたはオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで5〜7分加熱する。焼きあがったらお好みでコショウをふる。

YouTubeチャンネルができました！QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。

取材協力：Dr.Dentale株式会社代表取締役 橋本哲生先生 ©参考文庫：「うつのためのマインドフルネス&アクセプトワークブック」カーク・D・ストローサル、バトリア・J・ロビンソン著 スティーブ・C・ヘイズ著 橋本哲生訳/聖和堂出版 「好きになる精神医学」(経野好文・志野清史共著/廣済堂出版) 「自律神経 今日から整う! 医学部教授が教える 最新1分体操大全」(小林弘幸著/文響社) 「朝までぐっすり眠れる! 不眠対策の名医が教える 最新1分体操大全」(伊藤洋治著/文響社) 「ベテリックアロマセラピーの事典」(林真一郎編/東京堂出版) 「うつ・ストレス・不安に「運動」(生田哲吾・P・HP研究所) 「精神科医が教えるストレス、不安、落ち込み、鬱鬱不安を解消する最新の知恵とコツ」(渡部俊彦監修/主婦の友社)