



おおうちだより

～女性更年期障害～

Vol.
34

最近、太りやすくなった、心が不安定になった、むくみやすくなった、肌荒れなどといった症状を感じやすくなった方はいらっしゃるいませんか？もしかしたらそれは更年期障害によるものかもしれません！

更年期障害ってなに？

妊娠・出産をしやすい身体になるように働いてくれるのが女性ホルモン。40歳近くになるとこの女性ホルモンが少しずつ減っていき、下記のような症状がでてきます。
身体の不調：**ホットフラッシュ、冷え、めまい、動悸、頻尿、睡眠障害、もの忘れ**
見た目の不調：**抜け毛、白髪、乾燥肌、メタボリックシンドローム**
心の不調：**抑うつ、意欲の低下、イライラ**
このような不調の感じ方には個人差があります。できれば症状なく、快適に過ごしたいですね。正しい知識をもって健康的な生活を送り、更年期を乗り越えましょう！

不調を重くする要因

不摂生な生活

食事・運動・睡眠は女性ホルモンの分泌に大きく関わっています。特に慢性的な睡眠不足、喫煙は症状を悪化させます。

社会的ストレス/家庭のストレス

昇格・昇進をして責任が重くなる時期であり、プライベートでは親の介護や思春期の育児と重なる時期です。体調やメンタルが不安定な時期にストレスが重なり、不調を悪化させます。

女性ホルモンのバランスを整える生活習慣

食事

たんぱく質と野菜を中心にしたバランスの良い食生活を心がけましょう。

<おすすめ食材>

大豆製品、青魚、緑黄色野菜、海藻類、きのこ類、イモ類、ゴマ、ナッツ類

運動

自分に合ったエクササイズを見つけましょう。

- ・ウォーキング
- ・ヨガ/ピラティス
- ・テニス
- ・バレエ

睡眠

質の良い睡眠づくりをしましょう。

- ・就寝1時間前にはスマホ・テレビの電源を切る
- ・毎日同じ時間に起きて朝日を浴びる
- ・瞑想をする
- ・湯舟にゆっくり浸かる



その他にも、**アロマテラピー**で自律神経を整える、**セルフマッサージ**でリンパの流れを良くして老廃物を排泄するなど症状の改善方法はたくさんあります。友達とオシャレをしてお出かけをしたり、時には何もしない日もあって良いと思います。いつも頑張っている皆さんだからこそ、母として、妻として、上司としてある前に女性である身体を大切にしてくださいね♡

また症状がひどい場合には漢方やホルモン療法もあります。

当院では、**プラセンタ注射**や**漢方**の処方もしていますのでぜひお気軽にご相談ください。

楽しみながらご自身の体の変化に寄り添っていきましょう！