

## 第59回 新おりひめの会 開催 『更年期と”女性ホルモン”』

平成24年9月12日(水) 14:00~15:30  
 ~ 春日クリニック はるかぜホール ~

第56回から『骨粗鬆症』『動脈硬化』『心』をテーマに取り上げてきましたが、いずれもキーワードとなるのが、今回のテーマである『女性ホルモン』。女性ホルモンとは何かをご説明した上で、更年期の薬物療法と、ホルモンバランスを整える運動+食事をご紹介します。



### 『更年期と“女性ホルモン”』

春日クリニック  
 院長 清田 真由美



閉経は、最後に月経が来てから12カ月後と定義されています。閉経すると、女性ホルモンのバランスが崩れてきますが、これが年齢でいうと、50~52歳頃。女性ホルモンが減少すると、骨や血管がもろくなったり、女性なら誰もが気になる下腹の引っ張り、肌のたるみや髪のパサつきなど、様々な問題が出てきます。

以前、女性ホルモンの一つのエストロゲンは不老長寿の薬と言われていました。上にあげた問題を解決するホルモンだと考えられていたからです。しかし、ただホルモンを補充すればいいというわけではないことも現在の研究で分かってきました。女性医療は一筋縄ではいかないのです！

現在、ホルモン補充療法に関する研究も進み、正しく使用することで大きな効果が得られることが分かってきました。更年期の治療では頼れる存在です！

#### ホルモン補充療法のポイント

1. 閉経してすぐが効果的
2. ホットフラッシュなど様々な症状に◎
3. プラスとマイナスを考慮して
4. できるだけ少ない量で、短期間
5. 最高でも5年以内の使用が安全
6. 定期的な乳癌、子宮がんの検診必須

### 『運動とホルモンバランス』

リハビリ事業部  
 部長 井手 浩信



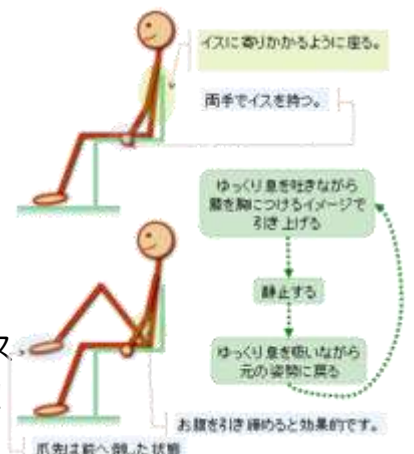
皆さん、運動でも女性ホルモンのバランスがよくなることをご存知でしたか？

女性ホルモンをコントロールする脳の視床下部では、同様に自立神経の働きもコントロールしています。

自律神経には、昼間の活動中やストレスを感じているときに働く「交感神経」と、夜間の睡眠中やリラックスしているときに働く「副交感神経」の2種類があります。

さまざまストレスで「交感神経」が過度に活性化すると、筋肉がかたまり、栄養や酸素が血液に運ばれにくくなり、不調をかかえる体となってしまいます。運動をして筋肉をゆるめ、リラックス状態の「副交感神経」を活性化させましょう！血液やリンパの流れがよくなり、元気な体でストレス解消・リフレッシュができます。

右図のように  
 背骨と骨盤、  
 下半身をつなぐ  
 「大腰筋」を鍛え、  
 骨盤内臓器の血流をよくし、  
 ホルモンバランスを整えましょう！



※奥山栄養士の記事は、折り込みのレシピ集コーナーに掲載しております。