

更年期の「更」という字は、「あらためる」という意味もあり、新しい自分に**更新、更改、変更する時期**と捉えることもできるため、カラダが大きく変わる節目の一つとして大切に、心身の変化を前向きにのりきりましょう!!

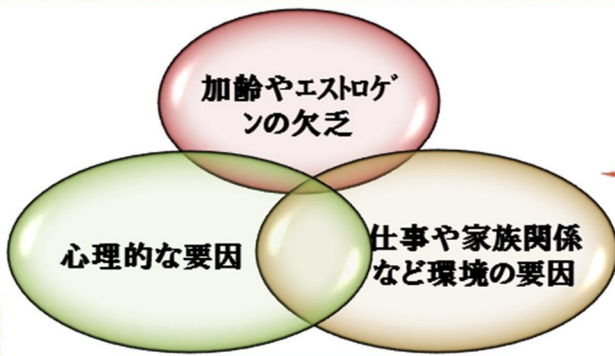


男性の場合

男性の場合、泌尿器系の症状などから、前立腺肥大症を起こしやすいことがわかっているようです。そのため、排尿障害はひとつのサイン。(排尿に時間がかかる、勢いがなくなる、残尿感がある、頻繁にトイレ)
また、テストステロンは発毛と関係しているため、**個人差はあるが脱毛が起こりやすい傾向もみられる。**

- (1) 仕事上での重責やリストラ
- (2) 家庭内の問題 (夫婦の危機、離婚)
- (3) 男性としての自信喪失

循環器や呼吸器系、消化器系、免疫系に悪影響 (動悸・息切れ・食欲不振・疲労など)



女性の場合

女性の場合、閉経がもっともはっきりした変化ですが、その前から生理が不規則になったり、しばらく生理が無くなったりすることがある。また、動脈硬化による心臓病や高血圧、あるいは骨量の減少による骨粗鬆症が起こりやすくなる。

生活習慣病のリスクが高くなる。

- (1) 子供の受験、就職、結婚など
- (2) 子育てが終わり、夫と向き合う時間が多くなる
- (3) 女性としての自信喪失

循環器や呼吸器系、消化器系、免疫系に悪影響 (動悸・息切れ・食欲不振・疲労など)

それまでの食事の好み固定化(新しいものを食べない傾向)し不足しがちな栄養分が摂れず症状を悪化させ、生活習慣病から更なる合併症へと進行する恐れが…。



男性のテストステロンの生成を補助するのが、ミネラルのひとつである**亜鉛**。(牡蠣・魚介類・海藻・ナッツ類・レバーなど) また、最近では減少したテストステロンの分泌能力の再活性化を助ける働きが「**玉ねぎ**」にあるとも言われています。**亜鉛の吸収を助けるビタミンCと、免疫力を低下させないために、ビタミンB群・C・Eを摂りましょう。**



大豆に含まれる**イソフラボン**は、体内でエストロゲンと同じ働きをする物質として知られています。不定愁訴の改善だけでなく骨量を増やしたり、コレステロール値の上昇を抑える作用がある為欠かせない食品。

(大豆・煮豆・納豆・豆腐・おからなど大豆食品)
骨粗鬆症予防に**カルシウム**、その吸収を助ける**ビタミンDとK**を摂りましょう。

