

じょうつ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

更年期障害の症状とは？

更年期障害は、一般的に「精神的な症状」と「身体的な症状」が現れます。また、多くの症状が同時に発症するために、不快な思いをすることが多いのも特徴です。

| 精神的症状(初期症状) → 進行すると… | |
|----------------------|-----|
| ・イライラ、不安 | ・うつ |

| 身体的症状(初期症状) → 進行すると… | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・生理不順 ・頭痛、めまい ・ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり) ・動悸、息切れ | <ul style="list-style-type: none"> ・不眠 ・異常な発汗 ・食欲不振 ・肩こり腰痛などの関節痛 ・手足のしびれ、震え ・頻尿、尿もれ、失禁 ・皮膚の乾燥、かゆみ ・知覚過敏 ・シミ、シワ |

更年期障害の最大の原因は、女性ホルモンの減少

女性ホルモンは、とても大事な役割を担っています。減少することで様々な不調を招き、結果的に更年期障害を発症することになります。

ではなぜ女性ホルモンが減少するのでしょうか？

それは、加齢に伴って閉経が近づき、卵巣機能が低下するためです。そのため、程度の差はありますが、女性であれば誰でも身体的な症状(変化)を迎えます。

また、「几帳面で責任感が強い性格」や「ストレスを受けやすい職場環境」のかたは、精神的な症状がより現れやすいので注意が必要です。

治療法について

病院での治療は、症状に合わせて「ホルモン補充療法」、漢方・精神安定剤などの「薬の使用」「心理療法」を行います。

ホルモン補充療法は、更年期に減少する女性ホルモンを補充することで、つらい更年期の症状を和らげる療法です。しかし、まれに不正出血や頭痛、嘔吐やむくみなどの症状が現れる場合もあります。

漢方薬を使用した治療法は、効果が現れるまで時間がかかりますが、比較的副作用が少ないため、ホルモン治療が行えないかたに多く用いられます。

更年期は年配の女性だけの病気ではありません

若年性更年期障害 20～30歳代で、無理なダイエットや過度のストレスなどにより、更年期障害の症状が起こることがあります。

男性更年期障害 男性ホルモン「テストステロン」の減少により、男性に更年期障害と同じような症状が起こることがあります。

アミノ酸について

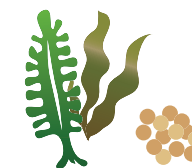
アミノ酸は、筋肉や臓器など、体を作っているたんぱく質の構成成分になっているとともに、酵素やホルモンなど、体の機能を調整する重要な成分でもあります。現在、アミノ酸配合のサプリメントや清涼飲料水などが多数発売されています。そこで今回は、話題の栄養成分、アミノ酸についてご紹介致します。

グルタミン酸

脳の機能を活性化する働きがあり、ストレスへの抵抗を強くすると言われています。また、うまみ成分としても利用されています。

【含まれている食品】

・海藻・大豆・小麦粉など



アスパラギン酸

エネルギー代謝に関わり、スタミナが増すとされています。

【含まれている食品】

・豆類・アスパラガス
・もやしなど



機能性が注目される 主なアミノ酸

BCAA

(分岐鎖アミノ酸)
・バリン・ロイシン
・イソロイシン

運動で筋肉にたまった疲労を軽くし、回復を

早める効果があると言われています。運動前や途中で摂取すると、筋肉の機能低下を抑えるので持久力アップにつながります。このように効率的に筋力をつけるため、アスリート用のサプリメントに含まれることが多いのです。

【含まれている食品】

・大豆類・鶏肉・マグロ(赤身)
・たらこ・牛乳など

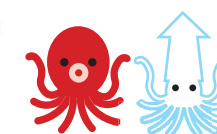


タウリン

肝機能を改善したり、血液中のコレステロール値を下げると言われています。

【含まれている食品】

・イカ・タコ
・貝類など



アミノ酸飲料なのになぜ「カロリーゼロ」？

アミノ酸飲料の中には「カロリーゼロ」と表示されているものがありますが、実はアミノ酸は1gで約4kcalのカロリーがあります。これは「100mlあたり5kcal未満ならばカロリーに含まない表示ができる」という規定があるからです。つまり、ゼロと表示されていても、カロリーがまったくないわけではないのです。



※あくまでもバランスのよい食事が基本です。健康食品やサプリメントについて、また、食事に関するご相談は、当薬局の薬剤師、栄養士にどうぞお気軽にお声かけ下さい。