

更年期を 上手に乗り切る 食事のポイント



井上 聡美

栄養管理室
栄養管理室長
いのちを
まもる

更年期には、症状の程度に個人差はありますが、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減ることで心身に不調が現れることがあります。

ほてり・のぼせ、肩こり、不眠、イライラなど気になる症状はありませんか？

治療には薬物療法の選択肢もありますが、まずはご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

今回は、ホルモンバランスを整え、症状悪化を予防したり、症状を軽減したりする効果が期待できる食事のポイントについてお話しします。

ホルモンバランスを整える食事のポイント

① 毎食きちんと食事をとる

不規則な食生活は自律神経のバランスを崩し、ホルモンバランスの乱れにつがるため、毎日3食規則正しく食事を摂ることを心がけましょう

② バランスの良い食事を心がける

体の健康維持に欠かせない栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維）を摂るために、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう

③ おすすめの栄養素をとり入れる

● おすすめの栄養素 ●

大豆イソフラボン

（エストロゲンと似た働きをする）

多く含む食品：大豆・納豆・きな粉・豆腐・豆乳・みそ・おから等

ビタミンE

（エストロゲンを分泌する卵巣の働きを促し、ホルモンバランスを調整する）

多く含む食品：落花生・アーモンド・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ
オリーブオイル・卵・ツナ缶・うなぎ等

おすすめの栄養素

大豆イソフラボン	ビタミンE
大豆、納豆、おから、豆腐、味噌、きな粉、豆乳	ほうれん草、アーモンド、ブロッコリー、落花生、かぼちゃ、うなぎ、ツナ缶、オリーブオイル、卵

また、エストロゲンが減少すると、急激に骨密度が低下し骨粗鬆症にかかりやすくなります。予防のためにカルシウム（牛乳、チーズ、ヨーグルト等）やカルシウムの吸収に欠かせないビタミンD（さんま・いわし等の魚類、しいたけ・まいたけ等のきのこ類）の摂取もおすすめします。

摂りすぎに注意したい食品

更年期には、エストロゲンの減少や代謝機能の低下により「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」「動脈硬化」など生活習慣病の発症リスクが高まります。炭水化物（甘いお菓子、白米や小麦粉製品等）、脂質（肉の脂身、バター、ラード、生クリーム等のコレステロールの多い食品）、高塩分食品（漬物、干物、明太子、塩辛等）の摂りすぎには注意しましょう。

日々の食事の見直し、良質な睡眠、適度な運動、ストレスをためないなど、出来ることから無理のない範囲で始めてみましょう。

くす通信

第267号
2023年5月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

産婦人科より

更年期障害について

管理栄養士より

更年期を上手に乗り切る 食事のポイント



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

更年期障害 について

産婦人科医師
つばき じゅんこ
坪木 純子



更年期障害とは？

閉経（生理があがること）の前後5年のおよそ10年を更年期と言い、この時期に卵巣からの女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が低下していきます。さらに、加齢に伴う身体的変化や精神・心理的要因や社会的環境要因などが加わって発症する諸症状を更年期症状と言います。更年期症状は程度の差はあれ、ほとんどの女性が経験するものですが、その中で更年期症状により日常生活に支障をきたすレベルのものが更年期障害であり、治療の対象となります。ちなみに、日本人の閉経年齢はおよそ50歳といわれています。

どういう症状があるの？

更年期症状の一般的なイメージは、①ほてり・のぼせ（ホットフラッシュ）ですが、他にも②易疲労感、動悸、肩こりなどの身体症状③不眠、イライラなどの精神症状もあります。診断には、女性ホルモンの採血は必須ではありません。しかし、更年期は更年期障害以外にも身体的疾患の発症が増えてくる時期でもあり、これらの症状の中に他の病態が隠れていないか注意する必要があります。

治療法の選択肢は？

代表的な治療法はホルモン補充療法（HRT）で、分泌量が減少した女性ホルモンを外から補充するも

のです。基本的には外用薬（貼り薬や塗り薬）が推奨されています。最も効果を実感しやすい方法である一方、使用を控えるべき合併症や、長期使用により発癌リスクが上昇することもあり、HRTに精通した産婦人科医から処方を受けることをお勧めします。他にも、従来から用いられてきた漢方薬や、近年は大豆イソフラボン製剤も注目されています。おのおの年齢・症状・合併症や副作用に対する考えなどに応じて対応していくことができます。

がん治療による早発閉経

がんなどの悪性腫瘍に対する治療を受けている方の中には、閉経前に抗癌剤治療を受けた結果、閉経になった方もいるかもしれません。実際は病気や治療の不安で更年期症状については後回しになっていることもあると思います。一般的な閉経年齢よりも若い年齢で閉経した女性（概ね45歳以下が目安）は、将来的に骨粗鬆症、動脈硬化症を発症する可能性が高くなると考えられており、こういった方は更年期症状の有無に関わらずHRTが推奨されます。

女性が活躍する昨今、かかりつけの産婦人科医をもつことで、病気を早期発見するだけでなく、年齢による体調変化をケアし、いつまでも自分らしく生き活きと過ごしましょう。

産婦人科の紹介

当院産婦人科は、^{しきゅうけいがん}子宮頸癌、^{しきゅうたいがん}子宮体癌、^{らんそうがん}卵巣癌などの婦人科悪性腫瘍を中心に、婦人科一般の症例を取り扱っています。診療に際してはわかりやすい説明、良質で適切かつ効率的な医療を提供し、患者さまが一日でも早く社会に復帰できるよう心掛けております。術後の経過観察は地域への逆紹介を推進しており、遠方より来院された患者さまにも安心して治療を受けていただけるよう取り組んでいます。

また、当院の特徴である救急患者さまに対しても、24時間体制で対応しており、その他、基礎疾患や精神疾患合併の患者さまを含め総合病院の産婦人科として県内全域より紹介患者さまを受け入れております。

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
 - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。