

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus プラス 2024.11

女性の 健康と更年期



取り扱い薬局

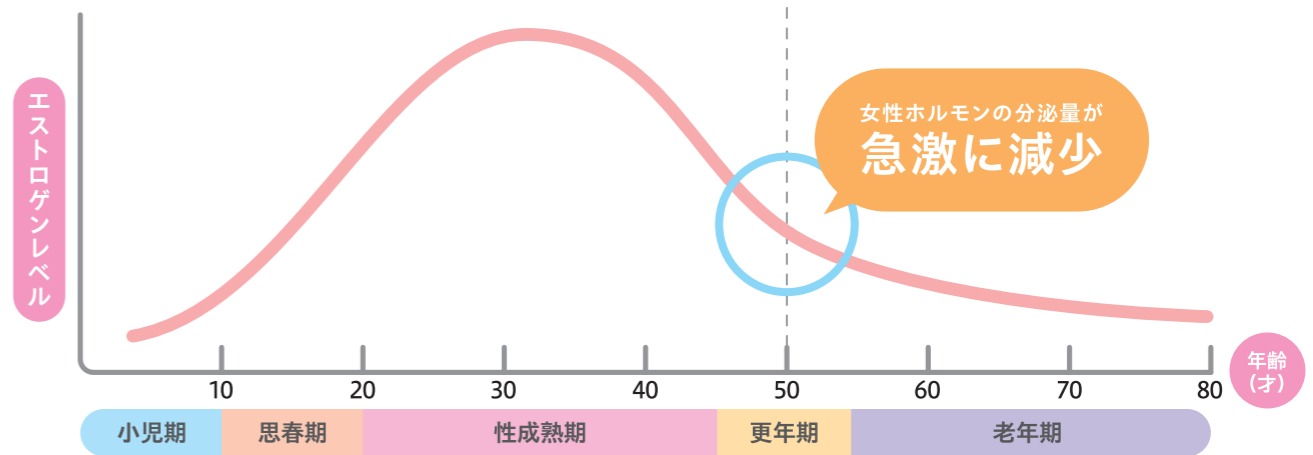
女性の健康と更年期

女性は生涯にわたり女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けています。ホルモンが急激に低下する更年期にはホルモンのバランスが崩れ、心身に様々な症状が出る方もいます。本人だけでなく、家族や周囲も更年期の体の変化を知り、相互理解に役立てましょう。



女性のライフステージとホルモン

※図はイメージです。



更年期を少しでも快適に過ごすヒント

規則正しい生活により症状の緩和が期待できます

更年期の症状は様々で数年にわたって起きてきます。この時期は特に生活習慣(食生活・運動・睡眠)などを見直すことが大切です。自分がリラックスできることを取り入れてみたりと、仕事と生活のバランスを工夫してみましょう。またどうしても症状が辛い場合は、我慢せず、婦人科などの専門外来を受診してみましょう。



『フェムテック』『フェムケア』という言葉をご存じですか？

フェムテックやフェムケアは、女性特有の悩みに寄り添い解決をサポートしてくれるアイテムです。月経周期を管理するアプリや吸水ショーツ、サプリメントやデリケートゾーン用のソープなどがあります。上手に取り入れて日々を快適に過ごしましょう。



簡単に用意できる主菜と副菜を兼ねた1品です

野菜と鶏ひき肉のそぼろ煮



材料(2人分)

- 野菜ミックス(冷凍) 300g
(ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・いんげん)
- 鶏ひき肉(※むね・ももどちらでも可) 160g
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1.5
- 水 50mL
- ピザ用チーズ 大さじ2(16g)

作り方

- 鍋に野菜ミックス、鶏ひき肉、水、めんつゆを入れてフタをし、火にかけます。
- 沸騰したら鶏ひき肉をほぐしながら中火で5分ほど加熱し、中まで火を通します。※汁が多い場合は、強火で水分を飛ばします。
- 火を止めて皿に盛り、ピザ用チーズをのせてできあがり。

ひとり分あたりの栄養価
 エネルギー 213 Kcal
 塩分 1.2 g
 たんぱく質 20.2 g
 脂質 12.0 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています。

更年期の症状



- ほてる
- 汗をかく
- 手足が冷える



- 眠れない
- イライラする
- 憂うつになる

- 吐き気がする
- 下痢や便秘をする
- 胃もたれがする



- 動悸がする
- 肩がこる
- 関節が痛む

- 尿が近い
- 尿が漏れる
- おりものがある

※更年期症状にあてはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。気になる症状があれば、かかりつけ医(いる方はかかりつけ婦人科医)や医療機関を受診しましょう。