

第9回府民健康フォーラム

～私たちの暮らしと薬・検査・栄養～

テーマ「アンチエイジングのためのヘルスアップ講座」

～更年期を乗り切ろう～

開催日：平成25年11月17日（日）

会場：ブリーゼプラザ 小ホール ブリーゼタワー 7F

主催：（社）大阪府栄養士会・（社）大阪府薬剤師会・（社）大阪府臨床検査技師会

後援：大阪府・大阪市・堺市・東大阪市・高槻市・豊中市

基調講演「すこやかに美しく～心と体のアンチエイジング～」

講師 大阪府内科医会 理事
正木クリニック 院長
正木 初美 先生

1. 私たち女性は永遠のビーナス

こわくない更年期。自分らしく閉経後の人生を光輝く第2の人生となるように更年期について正しく取り組もう。更年期は検査しても異常がないのにさまざまな症状がでる。更年期は45歳から55歳で女性ホルモン（エストロゲン）が低下することによって自律神経が失調しておこる。

2. 更年期障害の治療

Step1として「ホルモン補充療法 HRY」、Step2として「漢方」、Step3として「こころカウンセリング」、Step4として「更年期に使われる薬剤（睡眠剤・精神安定剤・高血圧治療薬・高脂血症薬）」がある。

私達の体は恒常性（ホメオスタシス）と自然治癒力で守られている。その恒常性を守る大切な働きを自律神経がおこなっている。更年期はその自律神経が失調するためにおこる。自律神経の働きを保つには交感神経と副交感神経の割合が同じくらいになるのが理想的だが、多くの人がストレスなどから交感神経がなかなか下がらない状態になっているので、副交感神経を上げることが必要となっている。

3. 美と健康を整える身体への気づかい

食事・運動・美容・睡眠を日常生活の中で当たり前のこととしておこなう。

食事では・食べ過ぎない（特に寝る前）・ご飯は後から・ゆっくりよく噛んで・バランスよく食べる・抗酸化食品（色の濃い物カテキン・ポリフェノール・リコピンなど）を意識的に・良質の油（魚の油・オリーブ油・木の実など、但し、摂りすぎはいけない。）を使うことなどに気をつける。

運動ではウォーキング（身体機能がアップする）・筋肉づくり（スクワットなどで大腿肢体筋を鍛える）・ストレッチ（血行がよくなりよく眠れるようになる）など、習慣をつける。

美容では・紫外線対策・肌の乾燥を防ぐ・薬

しみながらマッサージを行う。

睡眠では成長ホルモンの出る10時から2時は熟睡する。

4. いつもときめき忘れずに

生き生きとした表情・目の動きが何よりの若さを表現する。日頃の憂さを忘れ、心ゆさぶられることをおこなう。更年期を迎えるアドバイスは①病気でないと心得る、②気づいたら早めに受診、③女性ホルモンの減少に注意する、④楽観的に感情ゆたかに暮らす、⑤自分らしく生きる、である。若さと健康を取り戻すためには、今出来ることを始める。

講演1「更年期における臨床検査データの変化について」

大阪府臨床検査技師会
増田 詩織氏

更年期障害

更年期障害とは卵巣機能の低下によるエストロゲンの欠乏、特にエストラジオールの欠乏に基づくホルモンバランスの崩れによる症候群で日常生活ができないほどの状態である。

女性の場合は閉経期前後になると卵巣機能が低下し、卵巣から分泌される卵胞ホルモン（エストロゲン）が減少することにより起こる。

男性の場合は、30歳前後より睾丸の精巣から分泌されるテストステロンが減少し、その結果40代後半になってくると更年期障害の症状がおこることがある。

・加齢による身体変化は健常人の臨床検査データでも確認でき、内分泌、骨代謝、脂質、糖代謝などの異常は、臨床検査で把握することができる。（ホルモン量が変わると、骨が弱くなり、内臓脂肪が蓄積される。）

身体の不調がある場合は、最寄りの病院へ受診してほしい。

講演2「バランスを考えた更年期のセルフメディケーション」

大阪府薬剤師会 理事
杉本 幸枝氏

・更年期～加齢とリスク～

女性ホルモンが守ってくれていたのに

ロコモティブシンドローム(骨粗鬆症・骨折)認知症(脳血管型・アルツハイマー型)
サルコペニア(筋肉の減少)メタボリック
シンドローム(高血圧・糖尿病・脂質異常症)
男性ホルモンが守ってくれていたのに
疲れやすい・のぼせ・多汗・性欲減退・いらいら

・更年期に使われる漢方薬

女性 当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝ぶりょう丸

男性 八味地黄丸・柴胡加竜骨牡蠣湯

・サプリメント ローヤルゼリー・プラセンタエキス・栄養機能食品

・ツボ刺激

・バランスのとれた更年期から健康長寿へ。病は気から、老いも気から。「思い込み」と「社会性」年齢について、あきらめない。色気を捨てない。おしゃれをする。動くこと・笑うこと・泣くこと。

講演3「アンチエイジングの食事と栄養」

大阪府栄養士会 理事

西村 智子氏

アンチエイジングのために食事で気をつけること

[食材選び]

旬のものや産地生産者がわかる安全性の高いもの。又野菜や果物は色の濃いものを選び、加工食品はできるだけ避ける方がいい

い。食品を購入する際はできるだけ成分表示をしっかりと見るようにする。

[食べ方の工夫]

- ・小皿で盛り付けて種類を多くし、味の濃い調味料をテーブルにおかないようにする。よく噛んで、一口を少なめにゆっくり食べる。食べる順番は野菜やよくかまないといけない固いものを選ぶ。

[効果的な栄養素]

- ・たんぱく質は脂肪の少ない白身魚やささみ等を摂る。又、血糖値の上昇がゆるやかな低GI食品や血のめぐりをよくする脂質、食物繊維、ビタミン類、ミネラルと食物繊維が多い海藻、又はフィトケミカルと呼ばれるものを摂る。

[食品]

- ・アントシアニンが多い物や、他にもいろいろアンチエイジングに効果があるとされているブルーベリーやアボガド、にんにく、玄米、ほうれん草、赤ワイン、又少量でエネルギーが摂れるナッツ類等。

まとめ

現実より5歳若くみられたければ、①食事はゆっくり食べて常に7割程度②野菜や果物を中心とした日本食③体の中から綺麗になるため、インナーマッスルを鍛える④お酒は赤ワインを飲み⑤禁煙を心がけましょう。

(文責 学校 森下京子)