

～更年期に向かうにつれて

変化する身体を知ろうⅢ～

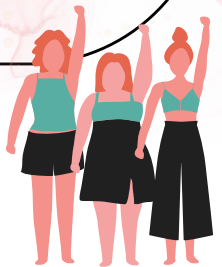
vol.7 edit by 坂井 麻貴

私たち女性はエストロゲンに多大な恩恵を受けてきました。

- 骨、血管、関節を健康に保つ
- 認知機能の維持
- 肌や粘膜を潤す
- コレステロールの代謝を改善
- 血管を拡張させ動脈硬化を防ぐ
- 髪の実長を促進
- 自立神経を安定させる

エストロゲンはコレステロールが材料となるため、エストロゲンが減るということは、**脂質異常症**や**動脈硬化**のリスクが上がり、**高血圧**や**糖尿病**などの生活習慣病になる可能性も。健診の結果でコレステロール値が上がってきたら要注意！

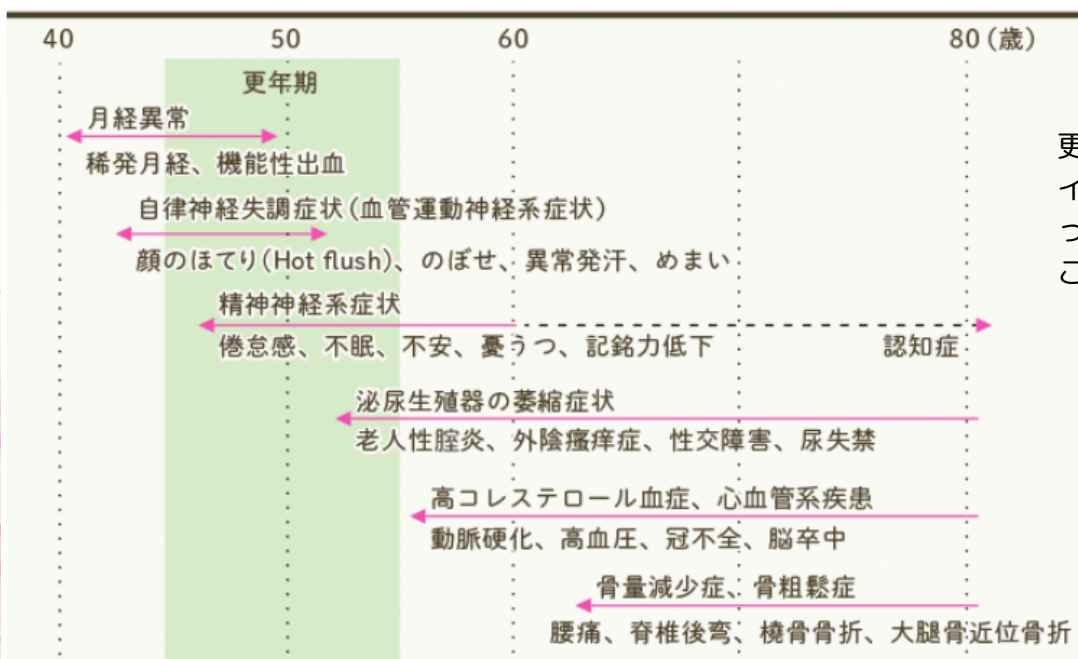
食事の内容や運動量を見直すタイミングです！



更年期症状で退職を考えたことがある人は5人に1人

実際に10人に1人は更年期障害で辞めています！

エストロゲン欠乏による諸症状



中村幸雄ほか：日本産科婦人科学会雑誌 51, 1193-1204(1999)

エストロゲンが減ることは人生における一大事！

更年期になる前から、女性のライフステージについて意識を持っておくと、自分らしく生きることにも備えることができます。

次回からは腰痛や肩こりなどの更年期症状への対応や、更年期障害の最近の治療法などについてお伝えしていきたいと思います