



# 女性も男性も、更年期を健やかに

50の声を聞くころから、なにかにつけておっくうになった。そんなことが気になりだしたら「更年期」かも。この時期になると、男女を問わず性ホルモンが減少し、さまざまな症状が出やすくなります。適切な対処で更年期を軽やかに乗り切りましょう。

## 女性の多くは更年期に体の変調を経験

更年期に現れるさまざまな症状を更年期障害といいます。女性の場合、更年期になるとこれまで盛んに分泌されていた女性ホルモンが急激に減少するため、程度の差はあるものの、大半の女性が何らかの体の変調を経験します。

よくみられる症状として、のぼせ、ほてり、発汗、冷え、肩こり、動悸、頭痛、抑うつ、不眠、イライラなどがあり、2つ以上の症状が同時に起こることも珍しくありません。また、更年期は、子どもの独立や夫の定年、親の介護、親や夫との死別など、女性を取り巻く環境が大きく変わる時期でもあります。環境の変化や人間関係など大きなストレスがあると、更年期障害が強くなりやすいといわれます。

## 筋力低下や性機能低下などもみられる 男性の更年期障害

一方、男性ホルモンの分泌は20歳代をピークに低下していきますが、その低下の仕方は一概ではありません。比較的穏やかに下がる人もいれば、ある年齢を境に急に下がる人もいます。そのため、女性の更年期障害が閉経前後の45～55歳ごろに多く発症するのに対し、男性の場合は、40歳代～60歳代前半と幅広いのが特徴です。

症状は、のぼせやほてり、発汗、不眠など、女性の更年期症状と同じようなものが見られます。男性ホルモンは筋肉や骨を強くする、性機能を維持する、判断力や理解力などの認知機能を高める、肥満を抑えるといった働きを持つことから、男性の更年期障害では、筋力低下や性機能低下、記憶力の低下、肥満といった症状が起こることもあります。女性と同じく、特段身体的な異常はないものの、不安やイライラ、抑うつなど、精神的に不安定な状態になることもあります。

## 十分な睡眠、適度な運動などを心がけて

症状が辛いときには、女性の場合は女性外来、婦人科の更年期外来などを、男性の場合は男性更年期外来や泌尿器科などを受診するとよいでしょう。

治療としては、不足している性ホルモンを補うホルモン補充療法のほか、症状や程度に応じて精神安定剤や睡眠薬、漢方薬などが使われます。

こうした治療法に加え、大切なのが生活習慣の見直しです。十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がけるとともに、趣味や旅行を楽しむなど、自分なりの方法でストレス解消に努めましょう。また、人に悩みを相談したり、アドバイスをもらったりすることが症状の緩和につながることもあります。

更年期障害についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。



ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、4月5日(当日消印有効)です。

【回答方法】ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 塩分の摂取について (1.減塩を心掛けている 2.減塩を気にしていない 3.気にはなるが何もししていない 4.その他)
- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所 6 氏名 7 性別
- 8 年齢 9 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

【QRコード】右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life3月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で15名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント 15名様

① メンズ



② ウィメンズ



世界最軽量、優れたクッション性 これからの季節の運動や散歩にぴったりなアクティブライフシューズ「クラウド」をプレゼント。靴紐を結ぶ必要がないので、簡単に着脱できます。最新の素材と技術を使ったシューズは履き心地も抜群です。

欲しい靴(①または②)とサイズ(cm)を明記してください。

On クラウド ①ブラック&ホワイト(メンズ) / ②オールホワイト(ウィメンズ) 14,904円(税込) Beech Forest ☎024-954-3456

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

## お知らせ

### 健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 <http://www.e-classa.net/> class A ヘルシーライフクラブ 検索

### 健康脳クイズの答え

答えは、「ハルヤスミ」でした。



次号予告 4月号は「香り」を特集します。どうぞお楽しみに。

## 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダ。 2019



# Life 3月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

# 良い姿勢、良い人生

特集

## 女性も男性も、更年期を健やかに…4

アクティブライフシューズを15名様にプレゼント…4

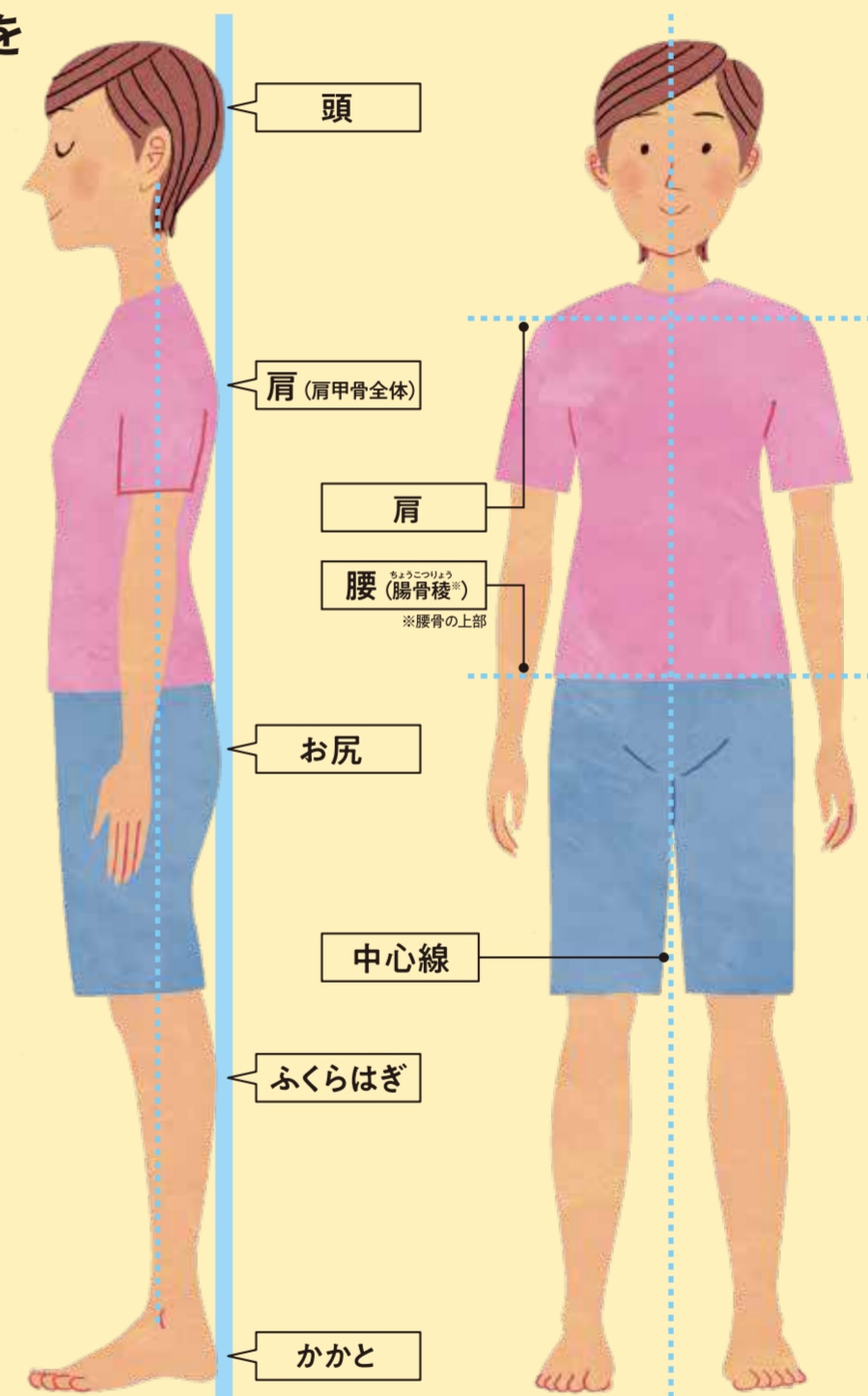
### check.1

#### 壁を背にして立つ

あごを引いて立ち、真横から見たとき、頭、肩、お尻、ふくらはぎ、かかとが壁に付きますか。

#### ポイント

- 頭(耳)、肩、股関節、外くるぶしが一直線上にある 頭(耳)、肩、股関節、外くるぶしの前部が直線でつながれる状態のとき、体への負担は最小限となります。
- 壁と腰の間にちょうど手が入る 本来、背骨はS字カーブを描いているので、壁と腰の間に手が入る程度のすき間ができます。
- ひざが曲がらず、足がまっすぐ伸びている 体の重心はおへその奥辺り。ここに重心がきていれば、ひざや足は自然に伸びます。



### check.2

#### 鏡に全身を映す

正面から見たときに、体の中心線が地面と垂直か、肩と腰の線が地面と平行かを確認しましょう。

こんな人は…

**頭や肩が付かない**  
頭が前に倒れて壁に付かない、肩甲骨ではなく背中が壁に付くというときは猫背の可能性が。猫背は肩こりや腰痛の最大の原因です。

**ふくらはぎが付かない**  
猫背や腰の反りすぎなどで体の重心が正しい位置にないと、ひざが曲がり、そのためふくらはぎが壁に付きません。

左右の肩や腰を結ぶ線が地面と平行ではない肩や腰の線が左か右に傾き、体の中心線が片側にズれています。靴などで左右の片方だけに負担をかけていませんか。

## 良い姿勢、こんないいこと

<p>呼吸がしやすくなる</p> <p>猫背だと肺を保護する胸郭が狭くなり、空気を多く吸い込めません。良い姿勢だと胸郭が開き、空気を十分に取り入れられます。</p>	<p>自律神経が整う</p> <p>背骨の中にある脊髄から自律神経が全身に伸びています。良い姿勢により自律神経が正常な状態に保たれ、心臓や消化器系がスムーズに活動します。</p>	<p>血流が良くなる</p> <p>良い姿勢により胸郭が開き自律神経が整うことで、血液の循環が良くなります。さらに、体の中の老廃物も排出されやすくなります。</p>	<p>肩こりや腰痛が改善</p> <p>良い姿勢とは、骨格とそれを支える筋肉とのバランスがとれている状態です。肩や腰に余計な力が入らないので肩こりや腰痛が改善されます。</p>	<p>体幹が鍛えられる</p> <p>良い姿勢を保つためには骨格を支える筋肉が丈夫でなくてはなりません。言い換えれば、良い姿勢をとることで、体幹の筋肉が鍛えられます。</p>
--	---	--	--	---

イラストレーション：ハラアツシ

# 健やかな生活は、良い姿勢から

健康の基盤となる良い姿勢。それを手に入れるために何をすればよいか、ヒントをご紹介します。

## シーン別 良い姿勢の見本帳

あごを引くことで頭が胴体の真上にきて、背骨が安定した形になります。また、お腹をへこませることで体幹が安定し、正しい姿勢をとりやすくなります。普段からの2つを心がけましょう。

**眠るとき** **○** 背中Sカーブを保つ **×** 自分に合わない枕を使う



睡眠中も背骨のS字カーブを保つのが理想です。敷布団や枕によって不自然な姿勢になりS字カーブが崩れると、首や腰などの痛みの原因になります。枕や敷布団などを選ぶときは、実際に横になって自分に合うかを確認して。

**電車に乗ったとき** **○** 両足に均等に体重をかける **×** つり革に体重を預ける



つり革につかまって体重を預け、背中を丸めていませんか。両足に均等に体重がかかるように立つのが良い姿勢のコツです。さらにかかとを上下させる運動をすれば、ふくらはぎの筋肉を鍛えられます。

**歩くとき** **○** 後ろ足をしっかり伸ばす **×** 前屈みでひざが曲がったまま



表紙で紹介したように、頭、肩、股関節が一直線上にくることを意識しましょう。蹴り出すときは、後ろ足のひざをしっかりと伸ばして、かかとから着地。鞆は同じ側ばかりで持たずに、時々左右に持ち替えることもポイント。

**パソコンで作業をするとき** **○** 顔が下向きにならないように **×** 顔が下向きで猫背



座骨が座面にしっかり当たるようにして椅子に深めに座ります。パソコンの画面を見るときは、顔が下向きにならないように、パソコンの下に台を置くなどして画面を目線の高さに調節。背中と腰が丸まるので足を組むのはやめて。

**車を運転するとき** **○** 上体と骨盤を起す **×** 骨盤が後傾している



シートの背もたれに体重を預けて骨盤を後傾させると、背骨が丸まってしまう。上体と骨盤が起きるように座りましょう。長時間の運転は筋肉に過剰な緊張をもたらします。定期的に休憩して首や肩、腰を回すなどの運動を。

**スマートフォンを見る時** **○** 画面は目線の高さに **×** うつむいて前屈みに



スマートフォンは低い位置に構えてしまいがち。すると、どうしても前屈みになります。この姿勢が習慣化すると、ストレートネックになる危険が高まります。姿勢を正して、画面が目線の高さにくるように構えましょう。

### ストレートネックに要注意

本来、頸椎は前方向にゆるやかにカーブしています。ストレートネックとは、このゆるやかなカーブがなくなり、まっすぐになってしまった状態をいいます。頸椎に大きな負担がかかり、慢性的な頭痛や首の痛みの原因になるほか、腕や手がしびれる胸郭出口症候群を招くことも。



**ゲンキレシピ vol.107** **新じゃがと春キャベツの豆乳煮**

調理時間: 15分 エネルギー: 約180kcal  
塩分量: 0.7g

### 旬の野菜で心身を整える



3月になると春野菜が次々と出てきます。春野菜は水分が多いため、みずみずしくて柔らかく、ビタミンCも豊富なのが特徴。ビタミンCは免疫力を高めるだけでなく、ストレスの予防にも注目されています。また、豆乳で煮ることでまろやかに仕上がります。大豆たんぱく質やイソフラボン、レシチンも摂取できます。

- 材料(4人分)**
- 新じゃが……3~4個
  - 春キャベツ……1/6玉
  - 鶏もも肉……50g
  - 豆乳……100ml
  - 塩……1つまみ
  - コショウ……適宜
  - サラダ油……小さじ1

- 作り方**
- 1 新じゃがは食べやすい大きさに切る。皮が気に入らない人は皮ごと、気に入らない人は皮をむいて。
  - 2 鶏もも肉は細かく切る。
  - 3 厚手の鍋にサラダ油を熱し、新じゃがと鶏肉を炒める。鶏肉に火が通り、新じゃがの表面が半透明になるまで炒める。
  - 4 豆乳を加えて、新じゃがに火が通るまで10分ほど静かに煮る。吹きこぼれやすいのでフタをしない。
  - 5 最後に春キャベツを手で一口大にちぎって入れ、塩を振って1分ほど煮る。
  - 6 器に盛り、好みでコショウを振る。



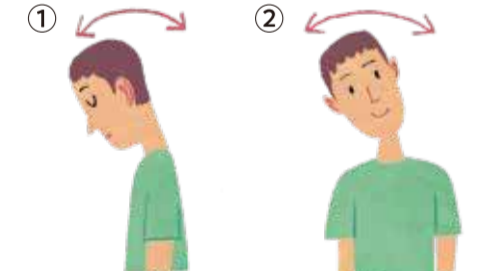
## 良い姿勢のためのストレッチ&筋トレ

毎日少しでもいいので続けることが大切です。  
\*無理のない範囲で行いましょう。痛みなどが生じたときは中止します。

### 緊張した筋肉を伸ばすストレッチ

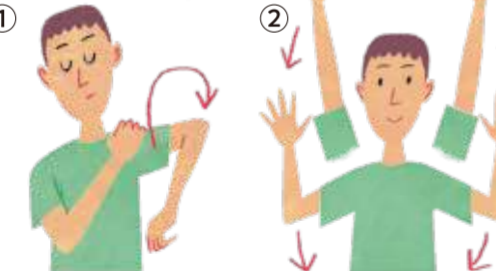
姿勢を保つのに重要な役割を果たしている筋肉。ストレッチで筋肉の緊張をほぐして柔軟性を取り戻しましょう。

#### 首 前後左右各往復5回



①背筋を伸ばして、頭をゆっくりと前に倒し、あごを引きます。次に、天井が見えるくらいまで後ろにゆっくり倒します。②頭をゆっくりと左に倒します。左手で頭を外側から軽く押さえるとより効果的。反対側も同様に。

#### 肩 各10回



①片ひじを曲げて肩の高さに上げ、前後に回します。ひじを上げる角度や回す大きさを変えると、肩全体がほぐれます。もう片方も同様に。②両手をできるだけ高く上げ、ひじを曲げながら手を下ろします。

#### 胸 10秒



お尻の後ろで手の平を上にして両手を軽く組みます。次に、左右の肩甲骨を背中中央にゆとり寄せ、胸の上に突き上げるようにして胸を張り、両手をお尻からできる限り離し、10秒キープします。このときあごを上げないこと。

### 体を支える体幹筋を鍛える筋トレ

体の中心部にある体幹筋を衰えさせないように、しっかり鍛えましょう。それにより、正しい姿勢がとりやすくなります。

#### 腹筋 10回



仰向けになり、ひざを曲げて椅子に両足をのせ、両手を胸の前で交差して肩のあたりに置き、息をゆっくり吸います。次に、息を吐きながら、背中を丸めて、ゆっくり肩を床から離します。戻るときも2~3秒かけてゆっくりと。

#### 腹筋横 10回



横向きに床に寝て、片ひじを床につき、もう一方の手は腰にあてて、両ひざを直角に曲げ、お尻をゆっくり持ち上げます。背中が曲がったり、上半身が前に倒れたりしないようにキープ。ゆっくりと元の体勢に。

#### 背中 左右各10秒



床に四つん這いになり、背筋を伸ばして片方の手を床と平行になるようにまっすぐに伸ばします。手とは反対側の足を床と平行になるように伸ばし、静止。このとき、手の先から足の先まで一直線になるように。左右の手足を替えて同様に。

## 年代別姿勢の注意

姿勢の土台となる骨や筋肉は常に代謝を繰り返しています。しかし、そのスピードなどは年代によって異なります。年代による注意点を挙げてみました。

### 子どもは外遊びで体を鍛える

最近、バランス能力が低く片足立ちができなかったり、体が硬くて屈めない子どもが増えているとか。成長期は骨や筋肉、バランス力、柔軟性などを育む時期です。ケンケンパや鬼ごっこなどの外遊びで体を鍛えましょう。



### デスクワークの人はストレッチ休憩を

長時間、同じ姿勢をとり続けると筋肉に疲労物質が溜まって血行が悪くなり、肩や首、腰などに痛みが出やすくなります。デスクワークの人は1時間に1回は、つま先立ちや背伸びなどを行うストレッチ休憩をとりましょう。



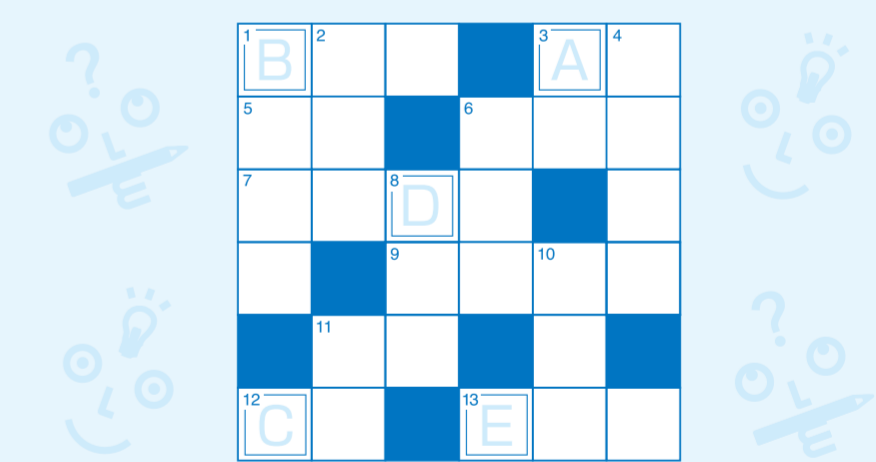
### 高齢者は骨粗しょう症にも注意

姿勢が前屈みになっている高齢者の場合、骨粗しょう症が隠れていることがあります。カルシウムやビタミンDなどの骨の材料を十分に摂取したり、運動をしたりして骨粗しょう症を防ぐことは、良い姿勢を保つうえでも大切です。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は？



- 〈タテのカギ〉**
- 1 これが緩むと、涙がこぼれる
  - 2 動物のオスとメスの一対
  - 3 乗り継ぎの中心になっている空港を〇〇空港という
  - 4 消石灰を原料とした塗り壁材料
  - 5 物事が起こるきっかけ、動機
  - 6 〇〇〇、洗濯、掃除
  - 7 関係者や当事者ではない人
  - 8 京都の西芳寺は、〇〇寺ともいう
- 〈ヨコのカギ〉**
- 1 種々のものが混じり合っている状態。人種の〇〇〇
  - 2 〇〇が転んでもおかしい年頃
  - 3 栗などの、とげのある外皮
  - 4 人を救うために、現れた仏の仮の姿
  - 5 物事が盛んになったり衰えたりすること
  - 6 生きていくにはあいや喜び
  - 7 かくく辞退すること
  - 8 自暴自棄な行いをすること
  - 9 旅先などで買い求めるもの

**脳が喜ぶ話** 日増しに暖かくなり、香り豊かな山菜が楽しめる季節になってきました。香りは脳を刺激します。山菜は味も香りも楽しみましょう。

取材協力：湘南医科大学保健医療学部助産 下田次先生 ○参考文献：『日経おと女のOFF「呼吸」「姿勢」「歩く」の常備編』(日経大生のOFF特別編集/日経ホームマガジン) 『Tarzan 正しい姿勢』(2018年11月8日号(マガジンハウス)) 『5から運動健康長寿』(有賀誠司著/土屋書局) 『カラダが変化する姿勢の科学』(日経厚生/ちくま新書) 『脳を5cm伸ばせば健康、肩こりはすっきりする』(脳を伸ばせば健康/角川新書) 『アゴを引けば身体が楽になる』(伊藤和隆著/文芸春秋) 『あなたの目の痛み・肩こりはストレートネックが原因です!』(高井後太郎著/永岡書店) <4ページ> 『NHKまようの健康』2016年8月号、2018年10月号(NHK出版) <Webサイト> 更年期障害の症状と原因 | 大塚製薬 エンジョイ エイジング | 更年期障害の最新情報 | 大塚製薬 男性の更年期障害 | 大塚製薬 工業