

女性がイキイキと健康で過ごすために

厚生労働省は3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりに関するさまざまなイベントを開催しています。女性の方々は、これを機に自分の健康にもっと目を向けてみませんか。

若い女性の“やせ”が問題になっています

女性の体はエストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンに支配されているといっても過言ではありません。このうち、女性の美容や健康に深く関わっているのがエストロゲンで、思春期から分泌量が増え始め、20代後半～30代前半にピークを迎えます。

さて、特に10代、20代の女性の健康で問題となっているのが、やせすぎです。モデルやタレントの体形に憧れたり、友人と自分の体形を比較して劣等感を感じたりしたのがきっかけでダイエットに走る人が少なくないようです。しかし、極端な食事制限をすると、体に必要な栄養が不足してしまうため、無月経や便秘、冷え症、肌荒れなどを起こしやすくなります。無月経の状態が続くと、今は大丈夫でも将来、不妊や骨粗しょう症を招くおそれがあります。また、長期になるほど、正常の月経を回復させるのが難しくなります。無月経が続く場合は、速やかに産婦人科を受診しましょう。

更年期は動脈硬化や高血圧に気をつけて

30代半ばをすぎるとエストロゲンの分泌量は減少していきます。この頃から「冷えやすくなった」「疲れやすくなった」など体の不調を感じやすくなります。子宮筋腫や子宮がん、乳がんなどにかかるリスクが高まるのもこの時期です。子宮がんや乳がんの検診を定期的に受けるようにしましょう。

40代半ばからエストロゲンの分泌量がガクンと少なくなります。いわゆる更年期と呼ばれる時期で、急激なホルモン減少に体が慣れず、心身にさまざまな不調が出やすくなります。例えば、顔のほてり、のぼせ、発汗、頭痛、動悸などの身体症状や、憂うつな気分、不眠、イライラなど精神面にも変化が現れます。更年期外来を設けて

いる医療機関も多くあります。日常生活に支障が出るほど症状が重い場合は、受診して症状緩和に努めましょう。

エストロゲンは悪玉コレステロールの上昇や血管の収縮を防ぐ働きがあります。更年期以降は、そうした働きが得られなくなるため、動脈硬化や高血圧の危険が高まります。更年期以降の女性はこれまで以上に生活習慣の見直しが必要です。

高齢者は骨量低下を抑える食事や運動を心がけて

エストロゲンには骨量をキープする働きもあるので、閉経してエストロゲンが分泌されなくなると、骨量がどんどん減り、骨粗しょう症を招きやすくなります。骨粗しょう症が進行すると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。高齢になってからの骨折は寝たきりの原因となるので、特に注意が必要です。骨の材料となるカルシウムなどを積極的に摂ったり、適度な運動をしたりして骨量の低下を抑えるよう心がけましょう。なお、女性の病気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：堀 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙「Life」は毎月薬局でお配りしています。【無料】