

# 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、更年期障害を防ぐためのDIYをご紹介します。

## 更年期障害を防ぐためのDIY

男女ともに40歳を過ぎた頃から、加齢にともなう性ホルモンの分泌低下によって体調不良や情緒不安定など様々な症状があらわれますが、それらをまとめて更年期障害と呼びます。

### ●女性の場合

閉経期前後の約10年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって、身体的・精神的な症状が出現します。

身体的症状としては、のぼせや顔のほてり、脈が速くなる、動悸や息切れ、異常な発汗（ホットフラッシュ）、血圧の変動、頭痛やめまい、耳鳴りなど。

精神的な症状としては、イライラや不安感、うつ、不眠などが多くみられます。

また、エストロゲンの急激な減少によって虚血性心疾患、脳梗塞、骨粗鬆症などにかかるリスクも高まります。

### ●男性の場合

睾丸ホルモンであるテストステロンの分泌が減少することに

よって、身体的・精神的な症状が出現します。

ただし、ホルモンの分泌量の変化が女性よりも緩やかで個人差も大きいため、症状の現れ方は様々で老化現象の一部と認識され、更年期障害の症状だと気づかないことが多いようです。

身体症状として、男性機能の低下（朝立ちの消失や勃起不全など）のほか、のぼせや異常な発汗、倦怠感、筋力低下、頭痛、めまい、耳鳴りなど。

精神症状としては、女性と同様の症状が現れます。

また、前立腺肥大症を生じる場合は、排尿に時間がかかる、尿の勢いがなくなる、残尿感がある、頻繁にトイレに行くといったことも生じます。

### ●更年期障害を防ぐDIY

栄養バランスのよい食事や運動、十分な睡眠、ストレス解消などは、健康な体づくりの基本ですが、更年期障害を防ぐためにも大事な習慣です。

厚生労働省の健康づくりのための身体活動基準によれば、歩行または同等以上の強度の身体活動として、犬の散歩をする、

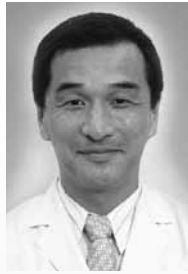
自転車に乗る、掃除をするといとされています。

また、運動量の基準としては、息が弾んで汗をかく程度の運動がよいとされ、ボウリング、社交ダンス、筋力トレーニング、ゴルフ、ラジオ体操、卓球、ウォーキングなどがよいとされています。

運動習慣がまったくない場合は、まずは日常生活の中で、10分多く身体を動かすことを心がけてください。

そのほか次に挙げる工夫を参考に、自分でできる範囲で身体を動かすようにしましょう。

- 歩くときは歩幅を大きくとって速歩する
- 散歩や外出など、外へ出て歩く機会を積極的につくる
- 買い物や通勤、子どもや孫を送迎する際には、車ではなく歩行や自転車移動する
- 仲間と一緒に体操やスポーツを行う
- テレビを見ながらストレッチや簡単な筋力トレーニングを行う



久保 明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。



久保 明 著  
晶文社 定価：1,600円+税

## DIY 健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」ではなく、「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。