

夏のけんこう

HEALTHY INFORMATION FOR SUMMER

紫外線から 目を守ろう

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

椅子ランジ

減塩も意識！
2/2日分の野菜レシピ



監修

久保明 くば あきら

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐、
日本臨床栄養協会 理事長、医学博士

慶応義塾大学医学部卒業。高輪メディカルクリニックを設立し、16年間院長を務めた後に現職。人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院ではプレミアムドックを立ち上げ、その結果に基づく運動・栄養・点検療法などを実践している。著書に『今すぐ老化を止める最強の食べ方』（永岡書店）など。

からだ
スッキリ！

元気
予報



なんでか昔のように働けない！

男女の 更年期障害



更年期は
誰もが通る道だけど

年を重ねることに出てくる「仕事や趣味への意欲がわかない」「疲れがひどい」「汗が止まらない」などの症状に悩んでいませんか。原因がはっきりしない不調が続いているときは、更年期障害を疑ってみてください。

更年期とは、女性の場合は閉経の後5年、合わせて10年ほどの期間を指します。女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで生じる、ほてり・発汗、動悸、イライラといったさまざまな症状を更年期症状と言います。これらが日常生活に支障を来すようになると「更年期障害」と呼ばれます。

更年期障害は女性特有のものだと思われがちですが、男性も加齢によって

男性ホルモン（テストステロン）が減少してくと更年期障害（LOH症候群）が起ります。男性の更年期は、40歳から60歳くらいまでと期間が長く、また、ホルモンの減少が緩やかです。さらに、脳の男性ホルモンも変化するため、憂うつ、イライラ、意欲・気力の低下など、精神的な症状が前面に出ることもあります。

更年期障害は男女ともに起こり得ますが、症状の程度や内容などは千差万別。ホルモンの分泌量だけでなく、性格、体質、環境なども影響するため個人差が大きく、一人ひとりつらさは異なります。仕事や生活に支障を来すほど負担になっているときには、自分のできるケアで症状の緩和をはかることも、医療機関で検査や治療を受けるようにしましょう。