

不調を我慢せず少しでも症状が楽になるよう、専門家の力を借りることが大切です。

Q4、自分でできることは？

ストレスや不規則な生活は自律神経が乱れ、症状が重くなる可能性があります。まずは生活リズムを整えるところから始めてみましょう。

◇睡眠◇

睡眠不足は、イライラや集中力の低下につながり、不調を引き起こしやすくなります。睡眠時間を確保できるよう1日のスケジュールを見直し、夜は早めに就寝できるように心がけましょう。

また、しっかりと朝日を浴びることで、体内時計が整い、自律神経の安定につながります。

◇運動◇

就寝前に10分ほどのストレッチを行うだけでも、3つのタイプの症状が全て軽減することが分かっています。

ストレッチにはリラクセーション効果があるため、精神神経症状の改善にもつながります。また汗を軽くかく程度の運動をすると、ホットフラッシュなど血管運動神経症状が軽減するそうです。体を動かすことで血行が促進されて肩こり、腰痛などの身体症状の軽減も期待されます。



◇食事◇

炭水化物、緑黄色野菜、大豆製品、良質なたんぱく質、乳製品などをバランスよく摂るようにしましょう。

更年期には、エストロゲンという女性ホルモンが減少することで、骨粗鬆症やコレステロールが高くなる脂質異常症などのリスクも高まります。これらの病気を予防するためにも日頃から、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

また、エストロゲンとよく似た働きをするエクオールという成分があるので、このエクオールを取り入れるのもお勧めです。

Q5、男性はどうしたらいい？

男性は、多くの場合生活習慣の改善で症状はかなりよくなります。まず運動することがお勧めです。筋力

トレーニングは、減少しているホルモンを増やすことが分かっています。この他、ヨガ、温泉、楽しく会話をすることでリラックスすることも効果的です。

また栄養バランスよく食事を摂ることも大切です。ストレスが多いと症状が悪くなるので、しっかりと休養し、無理をせず、リラックスを心がけましょう。

健康的な生活を送っている男性は、社会的な変化があってもストレスに対する抵抗力があり、更年期障害は起こりにくいそうです。

更年期はデメリットばかり注目されますが、「自分を見つめ直すチャンス」と考えて、生活習慣を見直していただき、更年期障害に負けない身体作りを心がけてみてください。