



健康のまめ知識「更年期障害」

見逃さないで！からだのサイン

40代、50代になったころから、なんだか調子が悪かったり、のぼせや動悸が多く感じられたり、あっちこちいたかったり・・・もしかしたら更年期かもしれません。女性にとって更年期は思春期同様からだに大きな変化が現れる時期です。

更年期障害は、エストロゲンという女性ホルモンの減少によるホルモンバランスの乱れが原因となって起こります。この乱れが視床下部にある自律神経に影響し、ほてり、のぼせ、発汗といった自律神経症状が現れるのです。

また、更年期障害といえば、一般的には女性の更年期障害のことイメージしますが、実は男性にも更年期障害があります。この男性の更年期障害は、「LOH症候群」ともいわれ、男性ホルモンである“テストステロン”が大きく影響しています。

人生で一番テストステロン値が高い時期は20代で、中高年になってくると男性ホルモンは徐々に減少します。一般的に男性ホルモンの減少という性欲減退やEDなどと結びつけられるだけで、命に別状はないものと思われがちです。しかし、男性ホルモンは性的な部分だけではなく、精神にも多大な影響を及ぼしている要素で、減少の影響は思いもかけないところまで及びます。たとえば、男性ホルモンが少ないと、やる気の減退やうつ症状、筋肉痛、心筋梗塞や脳梗塞リスクの上昇など更年期障害の症状としてあらわれ、一見テストステロン(男性ホルモン)と関係のないように思える身体のさまざまな不調とも密接に関わっていることが多いのです。

うつとPMS

PMSとは？生理が始まる3～10日前くらいから起こるイライラ、腹痛、眠気、頭痛など心や身体の様々な不快症状をPMS(月経前症候群)といいます。

PMSは生理のはじまりとともに症状が消えて軽くなるのが特徴。生理がはじまって2～3日頃がピークの生理痛(月経困難症)とは異なります。

個人差はありますが、女性の多く(約80%)がなんらかのPMS症状を経験しています。

それとよく似た症状がみられるのが「うつ病」です。

しかしPMSの場合は生理が始まって、遅くとも1～2日で症状が消失しますが、うつ病の場合は生理の周期に関係なく、抑うつ感や、情緒不安定、イライラ、不眠、頭痛、過食、吐き気などの症状が続きます。出現する症状はPMSとうつ病は似ていますが、原因が異なるため治療法も違います。2つの見極めが大切です。

PMSを緩和するための食事のとおり方

●血糖値をゆっくりあげて、感情を安定させましょう。・砂糖、チョコレート、ケーキ、単一の炭水化物などは血糖値を急激に上昇させるので避け、でんぷん、豆類、乳製品などゆっくり消化し、ゆっくり血糖値を上昇させる食品を選ぶ。また、1日4～6回など小分けにして食事をとることも効果があると言われています。

●刺激物、カフェインは避けましょう。

参考文献: ・ファイザー生活習慣病オンライン
<http://www.sageru.jp/improvement/etc/stress.html>
・ヘルスケア大学: <http://www.skincare-univ.com/article/008425/>
・メンズヘルスメディカル: <http://menshealth-md.com/late-onsethypogonadism/>

大学健康管理センター

・電話: 024-547-1884・内線: 5263
・メール: kenkou@fmu.ac.jp
・場所: 8号館2階 東側 ・開所時間 8:30～17:15
(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

・メンタル、健康相談専用/外線: 024-547-1826 (内線: 5261)
・メンタル、健康相談専用メールアドレス/suimai32@fmu.ac.jp

更年期を和らげる食事とは？

更年期障害の症状を緩和させるには、「ホルモン」と「自律神経」に作用する栄養素を、毎日の食事で摂取することが有効です。

◇「ホルモン」に作用する栄養素と食材

- ・ビタミンE: かぼちゃ、アーモンド、抹茶(粉)、とうがらし
- ・亜鉛: 牡蠣、たらこ、うなぎ
- ・大豆イソフラボン: 納豆、大豆飲料、豆腐、油揚げ

◇「自律神経」に作用する栄養素と食材

- ・ビタミンB1: 豚肉、うなぎ
- ・ビタミンB12: しじみ、牛肉レバー、焼き海苔、すじこ
- ・ビタミンC: アセロラ、焼き海苔、パプリカ

更年期チェックリスト

- ① 顔がほてる
- ② 汗をかきやすい
- ③ 腰や手足が冷えやすい
- ④ 息切れ、動悸がする
- ⑤ 寝つきが悪い、眠りが浅い
- ⑥ 怒りやすくいらいる
- ⑦ くよくよしたり、憂鬱になったりする
- ⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- ⑨ 疲れやすい
- ⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある
- ⑪ トイレが近い、尿漏れがある
- ⑫ 膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある

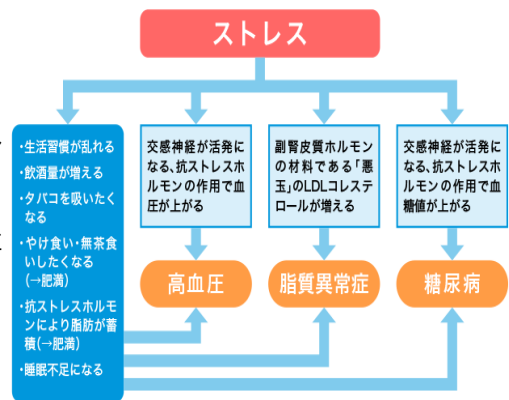
◇3つ以上・・・バランスのとれた食事や運動、十分な睡眠をとり、更年期障害の予防を心がけましょう。

◇5つ以上・・・更年期障害が疑われます。おかしいなと思ったら受診することをおすすめします。

◇8つ以上・・・更年期障害だけでなく、他の生活習慣病(骨粗しょう症、動脈硬化等)の可能性もあります。受診し、医師の指示を受けることをおすすめします。

ストレスと生活習慣病の関係

人のカラダはストレスを受けると、抗ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾール(副腎皮質ホルモンの一つ)を分泌し、血管を収縮させて血圧を上げる、グルコース(糖)を産出させて血糖値を上げるなど、ストレスに対応できるように備えます。これほどでも大切な防御機構ですが、ストレスが慢性的に続くと、心身にさまざまな影響が現れるのです。





健康保健だより

【職員用】
No.2

発行者: 公立大学法人福島県立医科大学事務局 大学健康管理センター
[発行日: 平成28年9月6日]

— 平成28年度職員定期健康診断メタボリック症候群判定結果 — ※H28.8.5時点

	非該当	予備群該当	基準該当	判定不能	計	有所見
人数	1039	144	136	4	1323	280
割合	78.5%	10.9%	10.3%	0.3%		21.2%

医大では、メタボ有所見率が昨年度から20%を超えており、年々増加傾向にあります。今回受けた健診結果を各自が振り返り、健康の維持や生活習慣改善に努めましょう。

あなたの食事は大丈夫？

「手ばかり栄養法」で自分の適切な食事量を知ろう
自分の手を基準にして、1日に必要な食事量をはかることができます。

主菜



肉・卵: 手のひらの指の部分
魚・豆腐: 手のひらの平の部分

副菜

火を通すとかさが減り摂りやすくなります

1日に両手いっぱい
3つ分が必要量(350g)と
言われています。



主食

両手に軽く1杯が
ごはん1杯の適量
4つ分が1日に必要



×4

果物、菓子

果物なら
拳1個分



お菓子は
片手1つつ

～精密検査を受けましょう～

以前、同じ項目で精密検査を受けた時
異常がなかったから大丈夫だろう・・・

自己判断は危険です！！

身体の状態が以前受診したときと同じとは限りません。自覚症状がなくても進行する病気もあるため、「要精検」判定があった方は、その都度 **専門の医療機関**で精密検査を受ける必要があります。

受診期限 **9月30日(金)まで**

健康診断結果の再発行について

平成29年度より、健康診断書結果の再発行を希望する場合は、公益財団法人福島県保健衛生協会にて有料で再発行してもらおうようになります。

健康診断書の結果は
各自大切に保管してください。

大学健康管理センター

・電話: 024-547-1822/1884 ・内線: 5260/5263 ・メール: kenkou@fmu.ac.jp
・場所: 8号館2階 東側 ・開所時間: 8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

参考資料: e-ヘルスネット、糖尿病ネットワーク、いわさきグループ

・メンタル、健康相談専用/外線: 024-547-1826 (内線: 5261)
・メンタル、健康相談専用メールアドレス: suimai32@fmu.ac.jp

健康のまめ知識

『糖尿病』

医大では特に**30代**の方で血糖値が高い人の割合が増加しています。

<基準値> ※空腹時

- ・血糖値: 100mg/dl 未満
- ・HbA1c: 5.5% 未満 (NGSP)

※血糖値は飲食によって変動するため、過去1～3か月の平均的な血糖量の指標として**HbA1c**が使われます。

空腹時血糖が100mg/dlを超えると糖尿病の発症リスクが2倍以上になるといわれています！！

★★★ワンポイントアドバイス★★★

『食べる順番で食後高血糖を抑えることができる』

①**野菜**→②**魚・肉**→③**米飯・果物**

温野菜にすることで、消化がよく、胃腸への負担を和らげることができます。また、肉料理の前に野菜を食べることで脂質の吸収も抑えることができます。

「まずは**野菜**から」というちょっとしたところがけから生活習慣を見直してみましょう。



健康保健だより

No.1【職員用】

発行者：公立大学法人福島県立医科大学事務局 大学健康管理センター
[発行日：平成28年6月3日]

平成28年度定期健康診断を実施します！！

日程	受付時間		受付場所
6月27日(月)～7月1日(金)	午前	7:00～11:00	7号館 (光が丘会館) 2階 大会議室
7月4日(月)～7月8日(金)	午後	13:00～14:30	



『健康診断の目的』

事業者には労働者に対し1年以内ごとに1回定期健康診断の実施が義務づけられています。
(労働安全衛生規則第44条)

一次予防

結果から生活習慣病の改善をし、病気を予防する
自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけとする。

二次予防

病気を早期に発見し、早期治療につなげる
早期発見・治療により、からだや時間・費用などの負担の軽減をはかる。

表1 職員定期健康診断受診率

平成25年度	99.95%
平成26年度	99.86%
平成27年度	99.87%

近年の職員健康診断の受診率は、表1のようになっています。平成28年度は**受診率100%**を目指しましょう。

また、毎年、健康診断の結果を紛失したという連絡が多く見受けられます。健康診断を受診しただけでは、改善すべき部分に気づけず、せっかくの機会が無駄になってしまう恐れがあります。健康診断受診後の結果は各自大切に保管し、自己の健康管理に活用してください。

～健康診断までの過ごし方～

健康診断まであと1カ月弱ですが、ご自身の現在の生活習慣はいかがですか？



💡 前回の健康診断結果を振り返ってみましょう。

高血圧、脂質異常、肝機能障害など健康診断で異常を指摘される方の多くは、生活習慣を改善することにより数値の改善が見込めます。生活改善の基本は「**食事**」と「**運動**」です。

食事：血圧が高い方は、塩分を控えめに。脂質の異常を指摘された方は、食物繊維を多く摂り、肉よりも魚中心に。肝機能の異常を指摘された方は、休肝日を。バランスのよい食事を心がけましょう。

運動：適度な運動を毎日続けることが大切です。まずは今より**プラス10分**多く身体を動かすことから始めてみましょう。

何か1つでも自分にできる生活習慣改善を行ってみましょう

健康のまめ知識

『脂質異常症』

健康診断で異常を指摘される方が多いのが、血中脂質検査の部分です。医大でも脂質検査の有所見率が年々増加しています。

血液中の脂肪値が高い状態を脂質異常症といいます。血液中の脂肪分のうち脂質異常症にかかわる成分は、コレステロール(LDL・HDL)と中性脂肪です。

内臓脂肪の増加

↓

中性脂肪の増加

HDLコレステロールの減少

LDLコレステロールの増加
により動脈硬化促進

動脈硬化

動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気に繋がる恐れがあります。

<脂質異常症の診断基準> ※空腹時

・LDLコレステロール：140mg/dl以上

・HDLコレステロール：40mg/dl未満

・中性脂肪：150mg/dl以上

今年の健康診断では、基準値以内を目指しましょう！！

参考資料：厚生労働省HP、全国健康保険協会HP、ホンダ健康保険組合HP

大学健康管理センター

・電話：024-547-1822／1884／1826 ・内線：5260／5263／5261 ・メール kenkou@fmu.ac.jp
・場所：8号館2階 東側 ・開所時間 8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)