

～健康日記～

女性の更年期とコレステロール値について

年末年始は精神的にも肉体的にも多忙な時期です。今回は更年期前後の女性とコレステロール値についてのお話です。この機会に自らの健康状態を再確認してはいかがでしょうか。

女性は、50歳前後になると卵巣の働きが低下し、卵巣から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンが急激に減ってしまいます。すると、閉経をはじめ、からだにはさまざまな変化が起こり、更年期障害ばかりか、高コレステロール血症や動脈硬化なども多くみられるようになります。

◇ホルモンバランスの乱れがコレステロールの異常を引き起こします。

一般に、女性は男性に比べてコレステロール値が低く、動脈硬化も少ないと言われていきます。ところが、閉経を迎える頃からコレステロール値は急激に上昇し、動脈硬化も増加します。これは、血管壁へのコレステロールの蓄積を防ぎ動脈硬化を予防する働きをもつエストロゲンの分泌が低下するためと考えられています。

●更年期障害とは

体内のホルモンバランスがくずれて、各臓器の働きをコントロールしている自律神経が不安定な状態（自律神経の失調状態）になり、さまざまな症状がおこるものです。

<更年期障害のさまざまな症状>

- ・不眠、いらいら
- ・動悸、息切れ
- ・頭痛、めまい、耳鳴り
- ・のぼせ、多汗
- ・生理不順
- ・冷え
- ・手足のしびれ
- ・肩こり
- ・胃腸症状（便秘、もたれなど）
- ・腰痛
- ・頻尿、残尿感

*動悸・息切れ、めまい、肩こり等の症状は動脈硬化が原因で起こることもあります。

自己判断による更年期障害との思い込みは危険です。健康診断を受け、コレステロールや血圧の異常が隠されていないかどうかをチェックするようにしましょう。

◇高コレステロールが続くと、動脈硬化がどんどん進行し、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こすことになります。



《動脈硬化を防ぐ食事のポイント》

食生活を見直しましょう

高コレステロール血症や動脈硬化には日常の生活習慣が深く関係しております。閉経にともなうコレステロールの上昇は、いわば女性の宿命ともいえるでしょう。

しかし、ライフスタイルの改善により、コレステロールを減したり高血圧を予防することで、動脈硬化の進行を遅らせ、血管の老化を防ぐことは可能です。

○カロリーの摂りすぎに注意

肥満は動脈硬化を悪化させる高脂血症や高血圧、糖尿病の原因となります。油物などの高カロリー食品のほか糖質の摂り過ぎにも注意しましょう。

＜主な高カロリー食品＞

- ・とんかつ、ステーキなど

＜糖質を多く含む食品＞

- ・ケーキ、和菓子などの甘いお菓子
- ・ご飯、パンなどの穀類
- ・くだもの、コーラ、ジュースなど

○動物性脂肪をひかえめにし、植物性脂肪にかえて

動物性食品は血液中のコレステロールを増やしてしまいます。一方、植物性脂肪や魚類に含まれる油はコレステロールを下げる働きがあるため、比較的安心して摂ることができます。

○塩分はひかえめに

塩分の取り過ぎは動脈硬化の危険因子である高血圧の原因となります。

○食物繊維を積極的にとるように

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、排泄を促します。

（食物繊維を多く含む食品）

- ・野菜、きのこ類、海藻、豆類、こんにゃく など



○コレステロールの多い食品はひかえめに

コレステロールは卵の黄身、たらこのほか、レバーや小魚、丸干しなどに多く含まれています。

○ビタミンEを積極的に

ビタミンEには、動脈硬化を防いで血管の老化を予防する働きがあるほか、自律神経を安定させて更年期障害を改善する効果も期待できます。

（ビタミンEを多く含む食品）

- ・ほうれん草、かぼちゃ、ナッツ類、大豆、小麦胚芽 など

生活習慣を見直しましょう

◇適度な運動を習慣づけましょう。

毎日の運動は、血液中の脂肪を減らし、肥満を解消して、動脈硬化の予防に役立ちます。手軽にできる運動を日常生活の中にも取り入れる工夫をしましょう。

- 一日 30 分の早足走行を
- 買い物は遠くまで足を延ばす
- エレベーターを利用せずに、階段を使うようにしましょう。



◇ストレスは上手に解消しましょう。

ストレスの解消は高血圧を引き起こしたり、ホルモンのバランスを乱したりすることで、動脈硬化を進行させる原因となります。ストレスを上手く解消するコツを身につけましょう。

- 趣味を多く持つ
- 家族とだんらんの時間を増やす
- 悩みを相談できる友人をもつ
- 睡眠を十分にとる



◇疲れをためないようにしましょう。

過労による肉体的なストレスは、高血圧から動脈硬化を進行させる原因となります。疲れを感じた時や、更年期障害の症状が辛いときなどは、無理をせず休息をとりましょう。

◇喫煙をやめましょう。

たばこを吸うと、ニコチンや一酸化炭素などの有害な物質が血管に悪影響を及ぼし、動脈硬化を進行させます。

◇アルコールはほどほどに。

アルコールは、飲みすぎると、肥満や高血圧を引き起こし、動脈硬化の進行をまねきます。