



健診センターニュース



男性と女性の「更年期」について

男性の更年期

男性の場合は、男性ホルモンのテストステロンの分泌低下が大きな原因です。20歳頃まで分泌量は上昇を続け、30歳以降に減少し始め、40歳代後半で症状が現れることや高齢で発症することもあります。女性の場合と比べ、分泌量の変化が緩やかなため、老化現象の一部と認識されて気づかれないことが多いと言われています。家庭や職場の環境の変化やストレスなどで急激に減少すると、様々な症状が出やすくなります。不眠、発汗、イライラや気分の落ち込み、勃起不全などが多くみられる症状です。疲れや気分の落ち込みに加え、管理職としてのストレス、退職による意欲の低下、家計の不安などで受診する人も多いそうです。コロナ禍で人との交流が減り、ストレスが増加するケースもあります。タンパク質の少ない食事を続けていると男性ホルモンが低下するので、タンパク質が多い赤身肉、アリシンなどを含むタマネギやニラ、ニンニクなどの野菜、亜鉛が多い貝類、ビタミンDが豊富なサケなどをバランスよく食べるのが望ましいです。飲酒は適量を心がけ、規則正しい生活と十分な睡眠をとりましょう。激しい運動は逆にテストステロンの低下を招く恐れがあるので、1日30分程度の散歩や軽いジョギングがよいとされています。人と会って話したり、趣味やスポーツをしたりするなど、人と一緒に行動すると改善が図れるそうです。重症化すると回復にも時間がかかりますので、早めに専門外来や泌尿器科を受診しましょう。



女性の更年期

女性の場合は、女性ホルモンのエストロゲンが40代半ばから50代半ばにかけて急激に減少し、60代以降はほとんど分泌されなくなるのが原因です。平均閉経年齢は50歳位ですが、早い人は40代前半、遅い人では50代後半と個人差が大きいです。閉経前後の各5年間を合わせた10年を「更年期」と呼び、この期間に現れる不調の中で他の病気を伴わないものを「更年期症状」、日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と言います。のぼせや顔のほてり、動悸や息切れ、発汗、耳鳴り、頭痛、めまい、興奮亢進、イライラや不安感、うつ、不眠など症状もさまざまです。発症は心的ストレスや性格的なものが強く影響し、あまり不調を感じない人から日常生活に支障をきたす人もあります。血中ホルモン濃度の測定や問診等で診断し、治療にはホルモン補充療法や漢方療法があります。予防的に、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンの摂取がおすすめです。大豆にはタンパク質やミネラル、ビタミン、食物繊維なども含まれており、毎日の食事に大豆製品を取り入れるといいでしょう。



ビタミンの効果

体によい成分として、よく耳にするビタミン。ジュースやお菓子にも入っているし、「たいして効果ないんじゃない」なんて思っている方はいませんか？ビタミンは、人間のからだに不可欠な5大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）のひとつに数えられるほど、大切な栄養素で生命維持のために欠かせないものです。ビタミン類は、体が3大栄養素である炭水化物（糖質）、たんぱく質、脂質からエネルギーをつくり出す働きを助け、調子を整える効果があります。基本的に体内でつくり出すことができないため、食品などからとらなくてはなりません。

ビタミンには、水に溶ける水溶性ビタミンと、油脂に

溶ける脂溶性ビタミンがあり、それぞれの性質から体への取り込まれ方や代謝に特徴があります。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排出されやすく、脂溶性ビタミンは体の中に蓄積されやすいため、水溶性ビタミンは少量を頻回にとる必要があり、脂溶性ビタミンは油と一緒にとると吸収がよくなるというポイントがわかります。採れたての野菜や果物にはビタミンが多く含まれていますので、肉や魚など様々な種類の食材と合わせて毎日バランスの良い食事を心掛けましょう。



健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

