

オトナ女性の心と体の“変化”に万全の備えを

いまこそが健康&美容の分かれ道

女性にとって40代以降は心身に様々な変化が起こりやすく、過ごし方によって、その後の人生にも大きな影響を及ぼします。さて“長寿命時代”を健やかに美しく生き抜くために、どのようなことを心掛ければよいのでしょうか？



女性ホルモンの変化 (エストロゲン)

- 女性ホルモンの低下は止められません。ずっと輝き続けるためには、この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。
- 女性ホルモンの低下は止められません。ずっと輝き続けるためには、この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。
- 女性ホルモンの低下は止められません。ずっと輝き続けるためには、この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。
- 女性ホルモンの低下は止められません。ずっと輝き続けるためには、この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。

女性ホルモンの低下は止められません。ずっと輝き続けるためには、この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。

心身の様々な変化が起こりやすくなる「更年期」

45歳頃から急激に低下！

美容

皮膚の新しい細胞を供給する能力が低下。肌は弾力を失い、乾燥しやすくなり、シワやくすみも生じやすくなります。



生活

肩こりや疲労感、急なほてりや発汗が生じるホットフラッシュ、関節痛、不眠、うつ症状などが表れやすくなります。



健康

女性ホルモン低下に伴って表れる様々な不調

骨密度の低下や血液中のLDLコレステロールの増加が起きやすくなり、心筋梗塞や狭心症のリスクなども高まります。



卵巣から分泌される女性ホルモンの一つに「エストロゲン」があります。これは月経や妊娠、出産など女性の生殖機能に関わる大切なものですが、その一方で脳や心臓、肝臓、それに骨や血管、皮膚など全身の健康を維持する上でも重要な役割を果たしています。40代以降、特に閉経前後の更年期には、このエストロゲンが急激に低下していくため、心身に様々な変化が起きやすくなるのです。

更年期特有の症状としては、急なほてりや発汗が生じるホットフラッシュ、そして肩こりや疲労感を挙げることができます。また、高血圧や高脂血症、骨粗しょう症といった、その後の暮らしに深刻な影響を及ぼす健康上の問題や、シワの増加をはじめとする美容面のトラブルも生じやすくなります。

女性ホルモン低下がオトナの女性を悩ませる

明日と将来のために、いま始めたい「エクオール」という“新習慣”

残念ながら、大豆イソフラボンを含めれば誰もが体内でエクオールをつくり出せるとは限りません。腸内にエクオールを産生できる菌を保有している人の割合は日本人で約50%、欧米人では約30%に過ぎないのです。しかも、近年の若い女性の場合、食生活の変化などの影響もあり、その割合がさらに低くなる傾向があります。

エクオールを産生できる人の割合

日本人女性 (平均49.7歳) **51.6%**

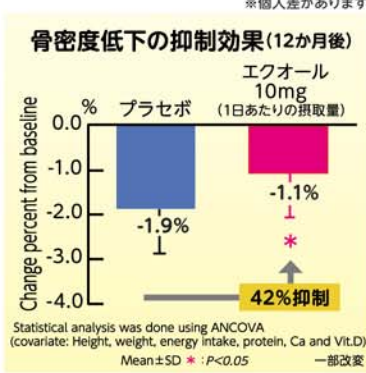
エクオール産生者 エクオール非産生者

出典：内山ら、更年期と加齢のヘルスケア、2008

体内で産生できる人は「2人に1人」だけ

更年期症状のある女性たちを対象とした臨床試験では、1日あたり10mgのエクオールを3か月間摂取し続けることで、ホットフラッシュの頻度を抑制できることや、首や肩の凝りを改善できることが明らかになっています。また別の試験では、閉経後の骨密度の低下の抑制やメタボリックシンドロームの改善、シワの面積を抑制する効果も報告されています。

ちなみに10mgのエクオールを産生するためには、納豆なら1パック(50g)程度、豆腐なら約3分の2丁(200g)を摂取する必要があります。



臨床試験でも確認済み！「エクオール」の多彩な働き

更年期を機に表れる様々な症状を和らげるものとして、いま大きな注目を集めているのが「エクオール」です。エクオールは、大豆に含まれる大豆イソフラボンのうち、「ダイゼイン」が腸内細菌によって代謝されることでつくられる物質。エストロゲンにとてもよく似た作用(エストロゲン様作用)を持つため、低下したエストロゲンの働きを補うことが期待できるのです。



大豆が女性の救世主!? 注目成分「エクオール」

気になる“コロナ太り” 「リンゴ型」には特に注意を



コロナ禍で外出や運動の機会が減ったことにより「太りやすくなった」と感じている方も少なくないようです。そもそも40代以降は体重が増えがちですが、注意してほしいのは“脂肪のつき方”です。

肥満のタイプは、脂肪が主に上半身に蓄積される「リンゴ型」と、下半身に多くつく「洋なし型」に大別されます。ウエスト周囲径をヒップ周囲径で割った「ウエスト/ヒップ比」の値が大きいリンゴ型肥満の方は、内臓脂肪をたくさん蓄積しているため、様々な病気を引きやすと考えられます。

ウエスト(cm)÷ヒップ(cm)=ウエスト/ヒップ比



40代以降、女性の体内ではいわゆる“善玉”のHDLコレステロールが減少する一方、“悪玉”であるLDLコレステロールが増加し、中性脂肪の値も上昇していきます。肥満の原因となり得るこれらの変化にも、エストロゲンの低下が影響しているといわれます。

女性で肥満が気になる方は、まずかかりつけ婦人科医に相談するなどして、食事や運動など生活習慣の見直しに取り組んでみましょう。その上で、エクオールを含むサプリメントの活用も検討されてはいかがでしょうか。

協力：大塚製薬

ライフステージによって変化し続ける

女性の健康と美容に関する情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。



更年期・女性の健康に関する情報サイト

[更年期ラボ]

コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- セルフチェック
- 更年期に対する調査
- 更年期お役立ちニュース など

更年期ラボ 検索 <https://ko-nenkilab.jp/>

