

今月のテーマ

女性のライフサイクルと健康

～一生を通じて変化する女性ホルモンのサイクル～

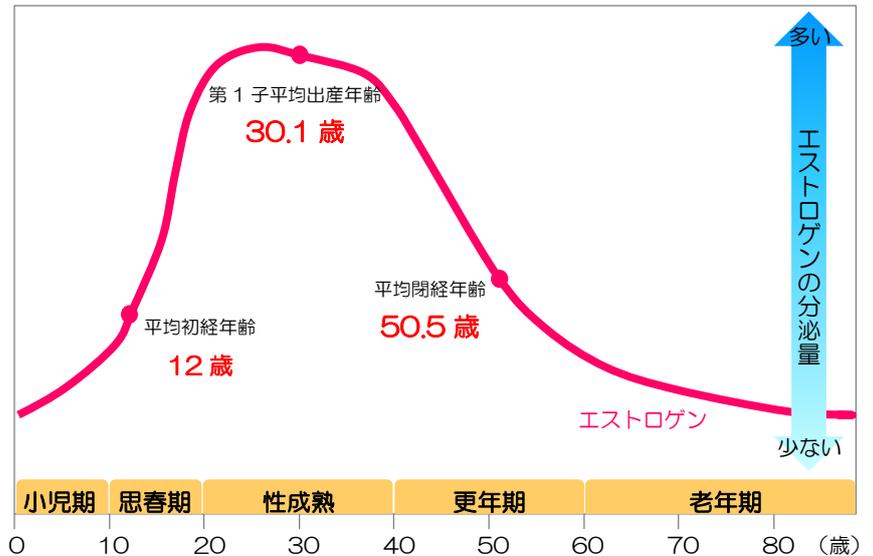
2018年12月～2019年3月まで、繁忙期につき休載させていただきました。今月号より発行再開させていただきますので、よろしくお願いたします。



◆女性の健康とホルモンの関係

女性の身体は、女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」が健康の鍵をにぎっています。エストロゲンは年齢によって分泌量が変化します。エストロゲンは体の中で様々な働きをしているため、この変動により、体や心に変化が起こります。女性は、つねに女性ホルモンの波に乗りながら、仕事も子育てもこなしていると言えます。

また、エストロゲンは、毎月の月経周期によって大きく増減し、閉経すると分泌量が激減します。さらに、ストレスや体重変化にも影響されます。エストロゲンの働きが不安定になると、自律神経失調症状や情緒不安定、免疫の異常などが起こりやすくなります。



◆変化した女性のライフスタイルと起こりやすい病気

女性のライフスタイルは、高学歴化・社会進出・小産化・高齢化により変化しています。ただし、女性の身体の仕組み、女性ホルモンの変動は変わりません。

このため、現代女性の疾患ともいえる子宮内膜症・卵巣がん・子宮体がん・乳がんなどの病気が増加しています。ライフサイクルごとに適切な健康管理を心がけるとともに、これらの病気について予め知っておくことで、予防に役立てることができます。また、不調に気づいたら我慢しないで早めに医療機関を受診しましょう。

《思春期》

- ・月経トラブル
- ・性感染症
- ・摂食障害
- ・情緒不安定
- ・便秘
- ・肌トラブル



病気の予防や早期発見を意識し、食生活・運動・メンタルケアの習慣を身に付けましょう！



《性成熟期》

- ・月経異常
不正出血
- ・女性特有のがん
子宮頸がん
乳がん
- ・不妊症
- ・子宮筋腫
- ・子宮内膜症
- ・膠原病
- ・バセドウ病



《更年期》

- ・更年期障害
〔ほてり、発汗、抑うつ、
不眠、関節痛〕
- ・女性特有のがん
子宮体がん
乳がん
- ・肌粘膜トラブル
- ・萎縮性膀胱炎
- ・尿漏れ、頻尿
- ・生活習慣病
- ・関節リウマチ
- ・橋本病



《老年期》

- ・骨粗鬆症
- ・アルツハイマー病
- ・ロコモティブ
シンドローム
- ・生活不活発病
〔運動機能の低下、
関節の変形・炎症など〕



NK細胞を活性化しよう

◆NK細胞とは？

NK細胞のNは“natural=生まれつきの”、Kは“killer=殺人者”という意味です。免疫細胞の中でも、直接ウイルス感染細胞やがん細胞を攻撃することができる特殊な能力があり、私たちの健康を守るために体内の安全を守る「見回り役」のような役割をしています。

NK細胞活性が高いと、体内に侵入した細菌やウイルスをすぐに発見して退治できます。逆にNK細胞活性が低いと、免疫力の低下による健康障害（感染症やがん）のリスクが高くなっていきます。感染症に悩むことになったり、できたての小さいがん細胞を退治できずに、がん細胞が増えてがんになるのです。

◆今からすぐにできる！NK細胞の活性化

①体温を下げない

シャワーよりお風呂（40度程度のお湯）でゆっくりくつろぐ。
アロマを入れれば、さらにリラックスできて効果倍増！



②腸内細菌を善玉菌（ビフィズス菌など）優位にする

納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維などを摂取して善玉菌が増えるとNK細胞も活発に。
乳製品が苦手な人はタブレットやドリンクなどから摂取するのもいいでしょう。



また、乳酸菌のエサになるオリゴ糖が多く含まれた、きな粉・バナナ・はちみつなどと一緒取るのもおすすめです。

③笑う

「笑う門には福来る」

落語でも、漫才でも、お笑い番組でも、とにかく笑うことです。



④頑張り過ぎない

頑張り過ぎると、カラダもNK細胞も疲れてしまいます。
時には「いい加減にする」「少し手を抜く」ことも生活の知恵です。



⑤適度な有酸素運動

適度な有酸素運動は免疫力をアップします！



⑥睡眠不足を解消する

睡眠不足が続くとNK細胞も元気ができません。こんな時は体調も悪いし、カゼも引きやすくなります。
最低でも5時間眠ること。

⑦夜更かししない

NK細胞は深夜に弱いのです。

「早寝早起き三文の徳」これは免疫にもいえるようです。



どれも簡単なことですが、意識しないと出来ないものです。誰でも自分で免疫力を改善することが可能です。ケアを開始するのに遅すぎることはありません。まずは“頑張らなくてもできること”から始めてみましょう！

科学的に立証されている「ことわざ」

～笑う門には福来る～

近年、笑顔が人間の心身に与える効能が、医学的・科学的にも世界レベルで次々と実証されています。感情が伴わなくとも、表情を笑顔にするだけで幸せを感じたのと同じ反応が脳に起こる、つまり、表情筋と幸福感には密接な関係があることが示されています。

また、アメリカのカンザス大学が実施したストレスと笑顔に関する実験でも、笑顔がストレスの軽減に繋がることが立証されています。

笑顔になれば心身ともに健康になり、充実した幸せな人生を送ることができるのです。自分も笑顔になって他者も笑顔にさせることができれば、福が舞い込みやすくなります。そのためにも、フェイクスマイルでもいいので笑顔を作ることを心がけてみてくださいね！



今月の迷曲 vol.11

(youtubeで見られます)

桜/ 河口恭吾



(by 桜餅の葉っぱ)