



女性に多い症状と

その対策



骨粗しょう症 ～骨量低下は運動不足と栄養の偏りが原因



骨量・骨密度が低下して骨がもろくなる骨粗しょう症は圧倒的に女性に多く、エストロゲンの減少にともなって、閉経後、50歳代後半から急増します。

骨粗しょう症には、腰や背中が痛む、身長が縮む、腰が曲がるなどの症状があり、くしゃみをしただけで骨折することもあります。寝たきりの原因になるほか、認知症の引き金にもなる深刻な病気です。

骨量・骨密度の維持には、カルシウムなどの栄養摂取、骨の新陳代謝をうながす適度の運動が欠かせません。骨が発達する10代から30代の間は無理なダイエットをすると、骨に必要な栄養を補充できず、骨形成に問題が生じます。また、年齢にかかわらず運動不足の生活が続いていると、骨の新陳代謝ができずに衰えが進みます。

人間の骨量のピークは20～30歳代で、その後だいに減少していきます。運動と栄養によって若いうちに骨量を最大限に増やし、40代以降の骨量減少をゆるやかに抑えることが、一番の骨粗しょう症予防です。40歳を過ぎたら健診などで定期的に骨量を測り、自分の状態を知るようにしましょう。



骨粗しょう症を
防ぐには

●カルシウム・マグネシウム・ビタミンDの摂取量を増やす

※牛乳、乳製品、乾物、柑橘類などを食べましょう。

マグネシウムやビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

●毎日、戸外に出て日光を浴びる

※1日10分ほど日光を浴びるだけで、必要量のビタミンDが体内で自然に生産されます。

●適度な運動を習慣にする

●無理なダイエットをしない

●塩分・糖분을控えめにする

●タバコやお酒は控えめにする



貧血 ～偏食せず、鉄分の多い食品を選びましょう



女性の約1割が貧血だといわれています。そのほとんどが、鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏は血流によって酸素を運ぶヘモグロビンの不足を招くので、酸素不足による諸症状が全身に現れます。

月経や妊娠・出産が貧血を引き起こすことも多いのですが、日頃からの栄養の偏りや無理なダイエットも原因になります。また、子宮筋腫や内臓疾患などの病気が貧血を起こしているケースも少なくありません。

疲れやすさ、動悸・息切れ、めまい、口内炎、顔色の悪さといった症状の陰には、貧血が潜んでいるかもしれません。これらの症状がある場合は原因を突き止め、改善しましょう。健診では貧血の有無を調べる検査も行われるので、ぜひ受診してください。

貧血を防ぐには

貧血予防には食生活がもっとも大切です。ヘモグロビンの主な材料は鉄とタンパク質。特に吸収率の高いヘム鉄(動物性食品に多く含まれる)は吸収率も高く、効果的です。また、鉄の吸収に必要なビタミンCを含む食品もとりましょう。

具体的には、レバー・カツオ・アサリ・パセリ・ほうれん草・小松菜などが代表的な食物です。コーヒーや紅茶は鉄の吸収を阻害するので、飲み過ぎないように注意しましょう。



便秘 ～長引く便秘を放置するのは危険

「快便」「快食」「快眠」と並ぶ健康の目安ですが、便秘に悩む女性は少なくありません。排便のリズムには個人差がありますが、一般的には3日以上排便がない場合、または排便があっても残便感や膨満感がある場合を便秘といいます。

旅行などで生活リズムや環境が変わったときに起きる便秘は一時的なものです。普段からの慢性的な便秘の裏には、腸や肝臓などの疾患が隠されていることがあります。また、更年期には自律神経のバランスが乱れ、便秘が起きやすくなります。放置しておくとうつや大腸がんの原因にもなるので、早めに解消したいものです。

急性の便秘は腸閉塞や胆のう炎などの病気によって起きることもあるので、迅速に受診し治療を受けましょう。



便秘を防ぐには

● 便意を我慢しない

便意を感じたときに排便する習慣をつけていないと、自然な排便反射が起きにくくなり便秘を招きます。

● 適度な運動を習慣にする

運動はストレス解消になるだけでなく、排便に必要な大腸のぜん動運動をうながします。

● 欠食せず、十分な食物繊維と水分をとる

食物繊維と水分が便を軟らかくし、排泄しやすくします。朝一番にコップ一杯の水を飲むのも効果があります。

