

## 「女性のみなさん、大豆ですよ、大豆！」

今月は 保健師 成田妃佐美です

「鬼は～外、福は～内！」2月は節分。みなさんのお宅では、豆まきをしますか？北海道は落花生が主流のようですが全国的には『大豆』が豆まきの定番だそうですね。そこで今回は、大豆に関するお話です。(こじつけっぽいですが、お付き合いください)

### ●女性の味方、「大豆イソフラボン」

この言葉を聞いたことがありますか？

「大豆イソフラボン」は女性ホルモンに似た働きをすることで知られるようになりました。女性ホルモンには、2種類あり、大豆イソフラボンは、肌の潤いや骨密度、自律神経などに作用する『エストロゲン』とよく似た働きをします。

40歳を過ぎると徐々にこのエストロゲンの量は減り、50歳代になると激減します。その時期がみなさんご承知の『更年期』です。

先日、衝撃的な話を聞きました。更年期を迎えた女性の女性ホルモン量は、男性より少ないんだそうです。(なんとということでしょー!!)



### ●更年期を上手に乗り切るには

更年期ときいて、どのような症状が思い浮かびますか？「突然、ほてって汗をかく」とか「動悸がする」などでしょうか。しかし、一番多い症状は「肩こり、腰痛、手足の痛み」や「疲れやすさ」です。

常々感じている40歳代のみなさんは、そろそろ更年期予備群かもしれませんね。残念ながら、減ってきた女性ホルモンを増やすことはできません。しかし、豆腐や納豆、味噌などの大豆製品から意識的にとることやサプリメントなどで補うことは有効です。それでも更年期を上手に乗りきることが難しそうな方は、婦人科を受診してみましょう。

### ●あなたの更年期チェック

簡略更年期指数でチェックしてみましょう。症状の程度の目安は、症状が強く、生活に支障が出ることがあれば「強」としてください。症状があるが、生活に支障を来していなければ「中」、症状があるかもしれないが「弱」です。

症 状	症状の程度(点数)				あなたの 点 数
	強	中	弱	無	
① 顔がほてる	10	6	3	0	
② 汗をかきやすい	10	6	3	0	
③ 顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④ 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、又は眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0	
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計					点

自己採点 あなたの合計点数は何点でしたか

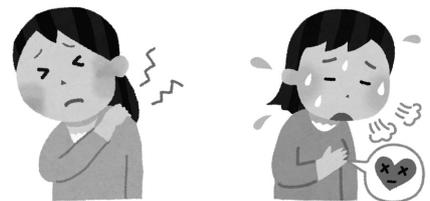
0～ 25 ⇒異常なし

26～ 50 ⇒食事、運動に注意を

51～ 60 ⇒更年期・閉経外来を受診すべし

61～ 80 ⇒長期にわたる計画的な注意が必要

81～100 ⇒各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要



結果はどうでしたか？26点以上だった女性のみなさん、お電話ください。更年期予備群の成田がお待ちしております。