

ハッピースマイル



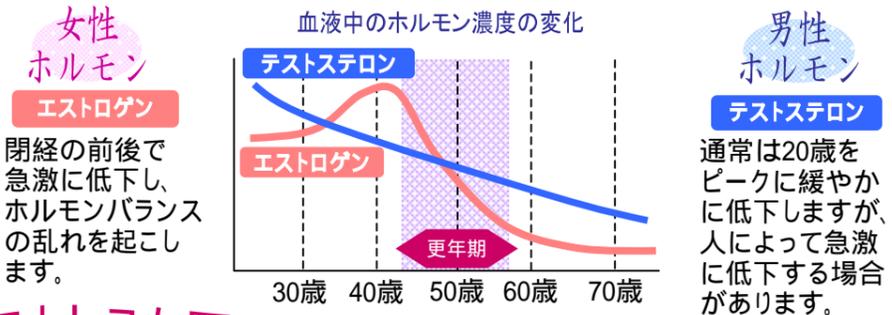
更年期を過ごしている方へ

男性もぜひお読みください

更年期の症状にお困りの方はおられますか？40代～60代は『第二の人生』を充実させるために自分の生活をふり返り、内面を見つめなおす重要な時期です。人生の大切な時期に心も体も元気になれるよう更年期について知ってみませんか？

更年期症状が出る原因

男女ともに、基本的には性ホルモンの分泌の低下が原因です。



ストレスも原因の1つ

女性も男性も更年期症状の出かたには個人差が大きくホルモンの状態だけでなく、体質や環境にも影響されます。特に**ストレスはホルモンバランスを崩す原因**になりやすく更年期症状出現の引き金になります。

この症状も更年期症状？



更年期を元気に過ごすには？

更年期症状を和らげたり予防するには、ストレス発散や規則正しい生活を送ることが大切です。

- 食事** 1日3食バランスよく。女性は閉経するとコレステロール値が上がりやすいので脂ものは控えめに。カロリーの取りすぎは男性ホルモンの低下を招くので、腹八分目。
- 運動** 適度な運動で気分転換。呼吸を整えるヨガなどはリラックス効果がある。女性は特に閉経から急激に骨密度が低下するので骨を強くするウォーキングがおすすめ。
- 睡眠** 十分な睡眠はホルモンバランスを整える。男性では7時間以上の睡眠はホルモンの低下を抑える。

つらい時は1人で悩まず周りの人に協力してもらおうことも大切です。

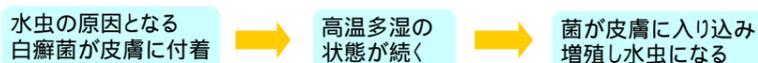
更年期症状は自分だけの力で解決できないことがあります。症状が強いときは病院に相談してください。アドバイスやお薬の処方ができます。当健診センターでもオプション検査でホルモン量のチェックが可能です。(女性のみ)

日本では5人に1人 水虫の真実

水虫と聞くと、「夏に起こる皮膚の病気だ」と思う方も多いのではないのでしょうか？かゆみなどの症状は夏に現れることが多いですが、涼しくなるこれからの季節も油断はできないのです。

1. なぜ油断できないの？

油断できない理由は、「**水虫になる過程**」にあります。



高温多湿と聞くと、夏をイメージしがちです。しかし、これからの季節も足を暖めようとブーツやストッキングなどを履くことで**足が蒸れる状態**が続く、白癬菌は増殖しやすいのです！

2. 水虫にはどんな種類があるの？

- 趾間型** 足の指の間にできやすい。皮膚がふやけた様になる。ジクジクしたりカサカサし皮がむける。
- 小水疱型** 土踏まずや足の裏の縁側付近に出来やすい。ポツポツと小さい水ぶくれができる。
- 角質増殖型** 足の裏の皮膚(特にかかと)が硬くなる。冬になるとヒビ割れた様になる。
- 爪白癬菌** 爪が白く濁ったり厚く変形する。親指に多く、症状はほとんどないが、爪の変形がひどくなると痛みが出る。

3. どんな治療方法があるの？

治療方法は、発生場所によって異なり、抗真菌薬が用いられます。塗り薬(外用薬)と飲み薬(内服薬)に分かれます。

塗り薬は白癬菌が皮膚の表面付近にいる場合…**趾間型、小水疱型**
飲み薬は、爪の中など塗り薬が届かない場合…**角質増殖型、爪白癬菌**

水虫は、治ったつもりでも再発しやすい病気です。再発を防ぐために、白癬菌が完全になくなるまで治療は最後まできちんと行いましょう。また、再感染を防ぐための日常生活の注意が大切です。

水虫予防のための日常生活の注意

- 【清潔】** 毎日足をきれいに洗い、清潔に保つ。足拭きマットはこまめに洗う。
- 【乾燥】** 靴下は、足をよく乾燥させてから履く。靴や靴下は湿ったと思ったら履きかえる。靴を履いている時間をなるべく短くする。同じ靴やブーツを続けて履かず、ローテーションし、履いた靴はよく乾かす。
- 【通気】** なるべく通気性のよい靴下や靴を選ぶ。
- 【足拭きマットやスリッパに注意】** 家族の人に水虫の人がいたら、スリッパやお風呂の足拭きマットは別にする。プールや温泉の脱衣所、共用のスリッパなど、靴を脱いだら、履く前にはよく拭いて完全に乾いてから履く。

旬の食材をハーブでリラックス♪ 心もからだも元気レシピ

さつまいも豆乳ポタージュ



ハーブの効果

- オレガノ** 消化を助ける、殺菌作用、強壮作用
- バジル** リラックス効果、食欲増進、鎮静作用
- ディル** リラックス効果、食欲増進、消化促進

さんまのオリーブ油焼き

さんまのオリーブ油焼き

材料 (2人分)
さんま...1尾 (筒切り)
エリンギ...1/2パック (2-3等分)
A なす...1/2本 (1cm輪切り)
トマト...1個 (1cmスライス)
レモン...10g (イチヨウ切り)
塩・こしょう...少々
パン粉...大さじ1
オレガノ...適量
粉チーズ...大さじ2
オリーブ油...大さじ1
バジル...適量

作り方
耐熱皿にAを並べ、塩・こしょう・パン粉・オレガノ・粉チーズをふる。オリーブ油をまわしかけ、220℃に熱したオーブンで10分焼く。焼上がったら、バジルを飾る。

さつまいも豆乳ポタージュ

材料 (2人分)
さつまいも...1/2本 (1cm輪切り)
玉ねぎ...1/4個 (薄切り)
水...適量 (材料がかぶる程度)
固形スープの素...1/2個
調整豆乳...100ml
塩・こしょう...少々
バター...10g
ディル...適量

作り方
熱した鍋にバターを溶かし玉ねぎ、さつまいもを炒める。玉ねぎが透明になってきたら、水と固形スープの素を加え、煮込む。さつまいもがやわらかくなったら、ミキサーで攪拌しなめらかにする。調整豆乳を加えて鍋で再加熱し、塩・こしょうで味を調え、ディルを飾る。

更年期の症状に必要な栄養素とレシピで使用した食材

- ビタミンD** カルシウムの吸収を助ける。食材: エリンギ、さんま。
- ビタミンE、ビタミンB1** 神経伝達機能や免疫機能を強化。食材: さつまいも、エリンギ、さんま、豆乳。
- カルシウム** 骨粗鬆症を防ぐ。食材: 豆乳。
- 大豆イソフラボン** エストロゲンの働きを高める。食材: 豆乳。