

# ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

## 男性ホルモン

### ＊ ホルモンの語源は？

ギリシア語で「呼び覚ますもの」「興奮させるもの」「刺激するもの」といった意味の言葉です。

## 女性ホルモン

### ＊ ホルモンのはたらき

男性ホルモンと女性ホルモンの構造はよく似ていて、酵素の微妙な働きによって全く違う2つのホルモンができます。男性の精巣では、男性ホルモンが変化して女性ホルモンが作られ、女性の卵巣からは男性ホルモンも作られます。男女の体内には、どちらのホルモンも存在しています。



とは？

### 男性ホルモンのはたらき

- 男性特有の筋肉質な体のラインにする
- たんぱく質を筋肉や内臓に変える助けをする
- 皮脂の分泌を促す
- 体毛の発育を促す
- 性欲を高める

### 女性ホルモンのはたらき

- 女性特有の丸みをおびた体のラインにする
- 女性の生理や妊娠をコントロールする
- 肌や髪を美しく保つ
- 骨を丈夫にする
- 自律神経を安定させる

- ・主な男性ホルモン…テストステロン、アンドロステネジオン、デヒドロエピアンドロステロンなど
- ・主な女性ホルモン…エストロゲン、プロゲステロンなど

### ＊ ホルモンと病気

男性では、男性ホルモンが増えすぎると前立腺の病気になったり、少なすぎると男性更年期症状が出たりします。女性では、女性ホルモンのバランスが乱れると生理不順、血行障害、更年期障害などの症状が出できます。気になる症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

### ＊ 治療について

男性の場合は、前立腺疾患の治療で、男性ホルモンの分泌を抑える治療などがあります。女性の場合は、更年期の急激な女性ホルモン減少を補うホルモン補充治療(HRT)などの治療方法もあります。

ホルモンバランスは、現在のストレス社会や、忙しい社会人生活の中では崩れてしまいがちです。できる限り規則正しい生活で、ストレスなどを溜めないようにしていくことが大切なのです。ホルモンバランスを整えるためには、生活習慣、食生活を見直し、睡眠を十分にとることが第一です。また、食生活でホルモンバランスを改善する成分として知られているのは、イソフラボン、亜鉛、ビタミンE、パントテン酸、マグネシウム、カルシウムなどです。これらの成分が含まれている食物を積極的に摂ることでホルモンバランスが安定することがあります。ただし、治療の関係で積極的には勧めない場合もありますので、担当医に相談しましょう。



## ＊ 大豆のパワー！ ＊

女性は、年齢とともに女性ホルモンの低下の影響が、外見にも体の内側にも少しずつ表れてきます。ずっと元気でキレイでいたい！と思う人にとってしっかり食べてほしいのが、栄養たっぷり！の『大豆』です。今月は、大豆の5大ア

アンチエイジングパワーについてお伝えします。※アンチエイジングとは、年をとることによって起こる身体の機能的な衰え(老化)を予防したり、改善したりすることです。



### 1. 肌悩みを改善

大豆イソフラボンが女性ホルモンの働きを補い、肌に潤いやハリ、弾力を取り戻し、シワを予防します。

### 5. 骨の健康を守る

大豆イソフラボン、女性ホルモンと似た働きをし、骨からカルシウムが過剰に溶け出すのを防ぎ、骨密度が下がらないようにする作用があります。

### 2. 更年期の不調を緩和

大豆イソフラボンが卵巣機能の低下による更年期特有のほてり、発汗、のぼせなどの症状を改善します。

### 3. 太りにくくする

大豆たんぱく質のβ-コングリシニンが、血中中性脂肪と内臓脂肪の減少に働き、大豆イソフラボンがコレステロールの代謝を促します。

### 4. 腸内環境を整えお通じを改善

食物繊維と大豆オリゴ糖が、善玉菌のエサになって悪玉菌を減らし、腸内環境を整えます。そして免疫力強化にも働きます。



厚生労働省により策定された、国の総合的な健康対策の健康日本21では、1日に豆類(大豆製品を含む)を100g摂取することを目標としています。

【1日の摂取目安】  
大豆製品  
100gとは…



豆腐  
約1/3丁



納豆  
約2パック



豆乳  
約コップ1/2杯

※食事以外に摂る大豆イソフラボン配合のサプリメントや栄養補助食品は、摂取目安量を守りましょう。

健康維持のために、1日1～2品の大豆製品を毎日の食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。