

Q & A



ご質問ありがとうございました！



Q 貯蔵鉄を増やすためのおすすめの食品やサプリなどあれば知りたい。

A. 肉や魚に含まれるヘム鉄のほうが吸収率が高いのでお勧めです。野菜などに含まれる非ヘム鉄はビタミンCやタンパク質と一緒に摂取すると吸収率が上がります。

Q 閉経後の場合はいつ体調不良になりやすい？

A. 閉経を挟んだ前後5年間は更年期と言われ、その症状も「エストロゲン」「プロゲステロン」の差が大きいと症状が強くなると言われています。閉経後はその差がなくなってくるので、症状がゆるやかになってくることが多いです。ただ、ほかのホルモン分泌や、身体の冷えなどで体調不良になることもあり、個人差が大きいです。

Q 40代後半の女性です。普通に過ごしている日々の中で、気分が落ちてしまったりする。これは更年期？病院に行く目安を教えてください。

A. 更年期症状の可能性もありますが、40代後半という年代は他の病気も出現しやすい年代。今まで通りの生活をしていても、今までのような自分ではないということに気付いておられますので、まさに今が相談するタイミングです。それと同時に、いつもよりも早く寝てみたり、冷えないような工夫を試してみたり、自分の身体やこころが喜ぶことをしてみてください。そして、身体やこころがどのように影響を受けるか（反応するか）という情報も受診された時にとても役立ちます。更年期と決めつけてしまうことにはデメリットもあるので、様々な検査を受け、他の病気による症状ではないことを確認することをお勧めします。また、どのくらい日々の生活が困っているかというのも、病院に行く目安です。

例えば、

- ▶ いつもなら楽しみにしていたようなことが、楽しめない。
- ▶ いつものように眠れていない。
- ▶ 好きな食べ物（映画）なのに、食べる（観る）行こうと思わない。
⇒ 行ったとしても、以前のように楽しめなかった。など。

生活が困っているかというのが難しいと思いますが、「最低限のことができる」状態と「楽しむことができる」状態では受診のタイミングが違ってきます。

ぜひ、「楽しむことができる」状態に回復、もしくは、維持することができるタイミングでの受診をお勧めします。

Q

おすすめの基礎体温計、記録アプリがあれば併せて知りたい。

A. できれば、基礎体温系とアプリが連動しているものを使い勝手がよいでしょう。途中で「サービス終了」となるものもあるため、注意が必要です。

Q

生理前や生理による不調がひどく婦人科でピルを勧められたが、今まで服用したことがなく抵抗がある。ピルはどうなのでしょう？

A. ピル＝ホルモンの補充

ピルを服用することで、「エストロゲン」「プロゲステロン」を補充してくれます。自分の身体が頑張ってホルモンを作る必要がなくなり、かつホルモンバランスが整うため不調が減ります。

- ▶ 検査をしながら服用するので、副反応については心配せず安心して服用して下さい。
- ▶ 胃腸症状等が出現する場合がありますが、医師と相談しながらピルの用量・種類を試すことで副反応をコントロールしやすいでしょう。

Q

男性の立場から質問です。女性はホルモンバランスに体調が左右されるとのことですが、一般的に一番体調が悪い時期っていつ？

A. 生理周期の中で体調が悪い時期は人それぞれですが、生理前の一週間（黄体期）は、水分・栄養を蓄えて妊娠に備える時期で体調不良になりやすいです。ただし、個人の生理周期によって、それぞれの体調があるため、一番体調が悪い時期は「人それぞれ」になり、一人一人への配慮が必要になってきます。

【参考：一番体調が良い時は？】

生理が終わりだいたい1週間くらいの時期（卵胞期）が一番快適な時期と言われています。