

生活習慣病

男性と女性では生活習慣病の発症の仕方が大きく変わります。女性は50代に女性ホルモンの1つであるエストロゲンが減少するといっきに体の中で生活習慣病につながる変化が起き始めるため、急激に数が増加するのです。

食事と運動に気を付けて生活習慣病を予防しましょう。

◆女性ホルモンと生活習慣病

女性の場合、30～40代で生活習慣病になるという人はあまり多くありません。しかし、50代になると急激にその数が増加します。これは女性ホルモンの一つであるエストロゲンの働きが関係しているからです。エストロゲンは動脈硬化、脂質代謝の異常、尿酸の産生、内臓脂肪の蓄積など生活習慣の原因となる要素を抑え込む作用を持っていると言われています。そのため、平均閉経年齢である50歳前後を過ぎ、エストロゲンの分泌量が減少すると、一気に体の中で生活習慣病につながる変化が起き始めます。

男性と女性では生活習慣病の発症の仕方が大きく異なります。加齢とともに徐々に生活習慣病の患者数が増える男性と違って、女性は閉経によりエストロゲン分泌量が減少することによって急激に生活習慣病にかかる人が多くなります。女性は同年代の男性と比べても一気に生活習慣病になりやすくなります。更年期には生活習慣病のリスクが高くなるということを知っておきましょう。

◆女性が多い生活習慣病

○メタボリックシンドローム

女性の肥満の割合は40代までは20%以下ですが、閉経後はエストロゲンの減少により内臓脂肪が増えやすくなり、加齢とともに肥満の割合が増加します。また、基礎代謝量は年齢とともに低下し、50代では20代に比べて1割以上減少します。

○高血圧症

高血圧は、食生活やストレスなど様々な環境因子が加わって起こります。自律神経によってコントロールされている血圧は、更年期の時期には変動しやすいのが特徴です。

○高脂血症

女性ホルモンにはコレステロールの増加を抑える作用があります。更年期以降は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え始めます。増えすぎると高脂血症になって、動脈硬化の原因となります。高血圧や心筋梗塞、脳梗塞の危険も高くなります。

○糖尿病

女性ホルモンには、インスリンの働きをよくする働きがあります。閉経が近づく女性ホルモンの分泌が減少し、インスリンの効きが悪くなり血糖値が上がりやすくなります。また、女性ホルモンの低下や加齢によって、脂肪細胞が増えると「インスリン抵抗性」が増加しインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がってしまいます。合併症としての動脈硬化・狭心症や心筋梗塞・脳卒中のリスクが高くなります。

◆女性のための生活習慣病予防法

予防法として重要なのは、**食事と運動**です。女性は男性に比べて喫煙や飲酒量も少ないため、しっかりと取り組んでいけば生活習慣病の予防になると言えます。

食事に関しては、内容もそうですが食べる順番や早さなども関係すると言われており、炭水化物や肉類などから食べたり早食いをすることで血糖値が急激に上がって糖尿病の発症リスクを高めますので、**野菜などの糖質の少ない食材から食べてゆっくり時間をかけて食事をすることを心がけましょう**。

運動に関しては、まずは軽いウォーキングなどから始めてみることをおすすめします。大切なのは、**ハードな運動をして消費カロリーを増やす事よりも、継続して毎日続けられる運動をするのが良い**と言えます。毎日の生活の中に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てていきたいですね。

