

女性の健康について知っておきたいこと

女性の体と心の健康は女性ホルモンと深く関わり、ライフステージによって発症しやすい病気が異なります。3月1日～8日は「女性の健康週間」です。これを機に、女性は自分の健康について見直し、男性は理解を深めてみませんか。

生理不順や月経困難症などの起こりやすい思春期

女性ホルモンの分泌量は7、8歳頃から徐々に増え始め、10代前半に初潮を迎えます。その後も分泌量は増え続け、それにつれて乳房が膨らむなど女性らしい体つきに変化していきます。ただし、月経が来るようになっても子宮はまだ十分に発達していないため、月経周期が一定しなかったり（生理不順）、ひどい月経痛に悩まされたりすること（月経困難症）がよくあります。月経が3カ月以上空いたり、月経痛の症状がひどいときは婦人科を受診しましょう。

若い女性で特に避けなければならないのが、無理なダイエットです。女性ホルモンのバランスが崩れ、無月経や貧血、不妊の原因になる場合があります。

成熟期は子宮筋腫などの婦人科系疾患に注意

20～30代にかけては女性ホルモンの分泌が盛んになり、月経周期も比較的安定します。体力や気力が充実するもこの時期です。一方で、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気が増えてきます。

子宮筋腫は子宮の筋肉に硬いこぶのような腫瘍ができる病気です。ほとんどは良性で命に危険が及ぶことはありません。しかし筋腫が大きくなると、過多月経や貧血などの症状が起こります。症状が強い場合は受診してください。

子宮内膜症は子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所にできる病気で、鎮痛剤が効かないほどの強い月経痛が起こります。不妊の原因にもなるので、月経痛が年々強くなるときは早めの受診が勧められます。

女性ホルモンの減少がもたらす変調が起こりやすい更年期以降

40代に入ると女性ホルモンが減り始め、40代半ばになるとカクンと減少します。それに伴い、のぼせや動悸、頭痛、不眠といった不快な症状が現れやすくなります。症状がつかないときはがまんせずに受診し、ホルモン補充療法や漢方薬の治療を受けましょう。

閉経する50代半ば以降で気をつけたいのが生活習慣病です。女性ホルモンは血管を拡張する働きがあり、血圧や血糖、脂質を調整しています。更年期以降になると女性ホルモンが激減するため、高血圧や高血糖、脂質異常症のリスクが急に高まります。健診などで異常値を指摘されたら、早めに医療機関で指導・治療を受けます。

骨がスカスカになりもろくなる骨粗鬆症にも注意が必要です。治療や予防にはカルシウムやビタミンDを積極的に摂取したり、適度な運動を行ったりすることが有効です。

なお、女性の健康に関してわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

香りとは 味方

特集

身の回りにはどんな香りがありますか？

“香り”とは良いにおいのこと。私たちの暮らしの中にはさまざまな香りがあります。



天然、自然のもの
潮の香り、刈ったばかりの草の香り、畳の香り、干した布団の香り…。香りがかぐと、その香りにまつわる思い出も蘇ってきます。



家や建物
アメリカのデパートでは購買意欲が増す香りを漂わせていたことがあるとか。友だちの家に行くと、自分の家とは違うにおいに気づくことも。



日用品の香料
身の回りには入浴剤やハンドクリーム、ボディクリーム、洗剤など、香料が加えられた物がいっぱい。香りの需要の多さがうかがえます。



人や動物
赤ちゃんのにおいは、母親に愛おしいという感情を抱かせます。またペットのにおいは、飼い主にペットへの愛情を呼び覚まします。

女性の健康について知っておきたいこと…4

歩きやすいスリッパを100名様にプレゼント…4



食べ物や飲み物
焼きたてのパンやいれたての紅茶などの香りは、おいしさを引き立てます。腐敗臭のする飲食物は、口にするこへの注意を促します。

香りの刺激で嗅覚が改善？

香りの刺激を与えると嗅神経細胞が再生・活性化。新型コロナウイルス感染症の後遺症である嗅覚障害に対し、特定の香りがかぐトレーニングを行い、改善したケースも。

香りにはこんな効果があります

脳に送られた香り情報は心と体に作用して、さまざまな効果をもたらします。

自律神経のバランスを整える



大脳辺縁系に伝わった香りの情報はその下にある自律神経を司る視床下部へも送られるため、交感神経と副交感神経のバランスが整います。

脳全体の情報のやりとりがスムーズに



香りにより大脳辺縁系が活性化することで、嗅覚以外の感覚情報が最初に集まる大脳新皮質とのバランスがよくなり、情報のやりとりがスムーズに。

記憶を司る海馬に刺激を与える



嗅覚は記憶を司る海馬に直接働きかけるので、海馬では記憶が香りと結びついて貯蔵されます。香りによって記憶が蘇るのはそのためです。

脳の血流量を増加させる



香りの情報は嗅神経によって伝えられます。神経が活動すると血管が拡張し、血液が流れやすくなって脳の血流量が増加します。

香りが認知症の改善に役立つ？！

香りをかぐことで海馬が刺激され、新しい神経細胞の生成が促されて、海馬の萎縮が抑制されるといわれます。香りによる認知症の改善が期待されています。

イラストレーション：のぎあきこ

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- あなたはLifeを受け取った薬局に満足していますか？（満足している / やや満足している / やや満足していない / 満足していない）
- ②の答えを選んだ理由を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号
- ご希望のサイズ（MまたはL）

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life-03-2025>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life3月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、4月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

ご希望のサイズ（MまたはL）を明記してください。

※写真はイメージです ※中敷は取り外せません



Mサイズ（ベージュ） 22.5～25.0cm



Lサイズ（グレー） 25.5～27.0cm

つま先の段差構造で足ゆびを動かしやすく歩きやすい
札幌大学の監修で誕生した、歩きやすいスリッパ。インナーソールのつま先部分を大胆にカットし、足ゆびが動かしやすい構造になっています。くつろぎの時間や家事時間におすすめです。
コアフィール Gyupper 2,750円（税込） ニッポンスリッパ <https://www.nippon-slipper.com/contact/>

○商品については、上記Webサイトからお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご感想等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club <https://www.healthylifeclub.net/>

次号予告 4月号は「なわとび」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援 薬局 class A

香りのある生活で心地よい毎日を

心や体の不調を癒したり、毎日の暮らしをサポートしたりと香りは私たちの力強い味方。香りを上手に取り入れて、ステキな毎日を。

香りを取り入れるときのポイント 香りの特性を活かした上手な取り入れ方を知っておきましょう。 ※喘息などの持病がある人は、医師に相談してください。

● 空気が動く場所に置く



香りの元となる物質は揮発性なので、香りを室内に拡散させるには、香りの元になるものを窓辺やドアの近くに置き、空気の流れに乗せるのがポイント。

● 好きな香りは変化する



香りの好みは、タイミングや体調の変化によっても変わります。以前は好きだった香りが合わなくなることも。嗅ぎたい香りをその都度選んで。

● 香りの強さは「ほのか」が目安



良い香りでも、強すぎると頭痛がしたり咳が出たりすることも。過去に体調の変化があった香りは避け、強さはほのかに香る程度がおすすです。

精油で

精油(エッセンシャルオイル)は植物の花や葉、実、根などから抽出した芳香性の高い天然の液体です。

手軽に使う

カップに熱湯を注いだあと、精油を2〜4滴たらすだけで部屋中にいい香りが。ティッシュに2〜3滴の精油をたらし、ゆっくりと香りをかぐなど、手軽に使えます。



ブレンドして香りを作る



精油は組み合わせることでより深い香りになります。一般的に、バラとラベンダーのように花同士、ミントとカモミールのように葉同士の組み合わせが相性がよいとされます。

アロマスプレーを作る

除菌や消臭などの効果がある精油に無水エタノール、精製水を加えてスプレー*にして、生ごみやトイレなどに吹きかけます。精油は水に溶けないので、毎回よく振って使用。



*50mlのアロマスプレーを作る場合：精油10滴、無水エタノール10ml、精製水40ml。

使い切る



精油は貴重なものなので使い切りましょう。例えばバケツにお湯を入れ、残った精油を2〜3滴たらし、よくかき混ぜて雑巾を絞ります。拭き掃除のあとほんのりと香りが。

原液は飲んだり肌につけない

精油は香り成分が濃縮されたものなので、原液を飲んだり肌につけたりすると健康トラブルの原因に。保管は子どもの手が届かないところに。



ハーブで

さまざまな形で生活に役立つハーブ。薬効があるものも多いので、薬との組み合わせに注意。

ハーブを育てる

市販のハーブを利用するのもよいけれど、苗や種からハーブを育てれば成長を楽しむことができます。セージやタイムは枯れにくいので、初心者におすすめ。



飲み物や料理に使う



採り立てのハーブは、お茶や料理に使うとフレッシュ感を味わえます。残ったハーブは乾燥させて飲み物や料理に。乾燥させることで香り成分が凝縮されます。

女性特有の悩みに



シソ科のクラリセージには女性ホルモンに似た成分が含まれ、月経困難症や更年期障害の不調を和らげる効果が期待されます。

身近なもので

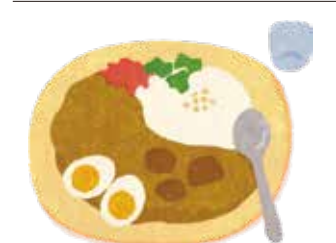
周囲を見回すと、香りや味を放つものがたくさんあります。

コーヒーでリラックスや集中を

グアテマラにはリラックスの、ブラジルサントスには集中力向上の効果があるとの報告が。目的によってコーヒー豆を選ぶのもよい方法。



スパイスで食欲増進



カレーに欠かせないクミンや、肉や魚料理に多用するコショウなどのスパイスの香りには、食欲増進効果や胃液の分泌を促す作用があります。

わさびでカビや細菌の発生防止

餅の入った箱にわさびを入れて密封しておく、室温でもなかなかカビが生えてきません。これはわさびの香り成分に抗菌作用があるため。



柚子湯や菖蒲湯で血行促進



柚子の果皮に多く含まれるリモネンや菖蒲の根に多いテルペン類の香り成分は、血行促進や疲労回復に効果があるとされています。

街路樹や雑草の香りでもリフレッシュ

その香りの強さから沈丁花は七里香、金木犀は九里香の名が。また強烈なおいのドクダミには抗菌作用が。散歩で香り探しを楽しんで。



葉の香りの抗菌作用を活用した桜餅



桜餅や柏餅、笹だんご、柿の葉ずしなどは、いずれも植物の葉で包まれています。これは葉の香り成分が抗菌作用を活用した先人の知恵。

森林の精気 フィトンチッド

森林の中に入ると爽快感を覚えます。それをもたらしているのは樹木が放つフィトンチッドという香り成分で、細菌や虫を寄せ付けない働きがあります。



香りで気持ちを切り替えよう

多忙でストレスフルな現代人。身近な香りや精油で気持ちの切り替えを。

集中したいとき

勉強や仕事に集中したいときは、レモンやスイートオレンジなど、柑橘系の清涼感ある香りをおすすめ。精油のほか果物を利用しても。



明るく前向きになりたいとき

グレープフルーツのフレッシュで甘い柑橘系の香りや、ベルガモットのフルーティな香り、落ち込んだ気持ちを前向きに。



リラックスしたいとき

ラベンダーやゼラニウム、クロモジ、スギなどの、甘く、どこかしらホッとさせる香り1日の疲れを癒し、ゆったりとくつろいでいかか。



子どもが痙攣を起こしたとき

ローマンカモミールやマンダリンなどの香りをディフューザーなどで室内に拡散させましょう。なお、子どもに禁忌の香り*があるので要注意。



*ペニーロイヤル、フレンドラベンダーなど

こんなことにも香りが役立ちます

香りはときには思いもよらない効果を発揮してくれます。

■ 体調のバロメーター

ニンニクを食べると体がニンニク臭くなるように、においが体の状態を表わすことも。例えば糖尿病になると甘酸っぱいにおいを発するといわれます。



■ 加齢臭にアロマが効く

古本や枯草のような加齢臭の原因物質のノネナールは、男女ともに発生します。加齢臭対策にはレモンやライム、ジャスミンなどの精油が効果的。



■ 介護のシーンにも

においがこもりがち介護シーン。排泄物などにおいには、消臭効果のあるミント系やユーカリなどのアロマスプレーがおすすめです。

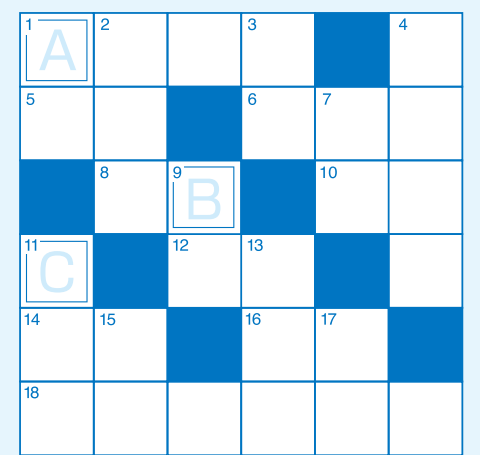


■ 国産の香りが人気

木曾ヒノキ、青森ヒバなど、国産樹木の香りが人気上昇中です。その背景には荒れた森を再生させようというエコロジーやSDGsの考え方があっていわれます。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Cをつなげてできる言葉は？



答えは、4ページにあります

〈タテのカギ〉

- 家の外壁などにはっている植物
- 夏に鱈を使って獲る魚。長良川のもの
- 地位、ポスト。「大臣の〇〇をねらう」
- へつらって自分の利益を計ること。またその人
- 自分の思うことを通そうとする気持ち
- 杏仁豆腐に添えられている赤い実
- 〇〇〇〇にサインする
- 態度や雰囲気から威厳があって立派な様子を「〇〇〇〇堂」という
- 手落ちや手ばかりがないことを「〇〇が無い」という
- 屋根を葺くのに用いる植物の総称

〈ヨコのカギ〉

- 甚だ愉快なこと
- 多いことと少ないこと
- 引きずり込まれるような眠気。「〇〇〇におそわれる」
- 大きな身体
- 産業標準化法に基づく国家規格
- 過失の反対
- 裁判所に訴訟を起こすこと
- サメ類の大形のもの
- 金属とガラスでつくる美しい焼物

知って脳活

【夢に牡丹餅】…夢ではないかと思うような幸運が急に舞い込むこと。ちなみに、春のお彼岸に食べるのが牡丹餅、秋のお彼岸に食べるのがおぼぎです。

ゲンキレシピ vol.164 鮭の香草焼き

調理時間：15分 エネルギー：約190kcal 塩相当量：約0.5g

ローズマリーで香り豊かに



ローズマリーの香りは肉や魚の臭みを取り、風味を豊かにしてくれます。生のものが手に入らなければ乾燥したものでも構いません。鮭の独特のにおいが気になる人にもおすすめです。ローズマリーの香りは、記憶力や集中力を高める効果があるともいわれています。

材料(2人分).....

- 生鮭切り身.....2切れ
- ローズマリー(生).....1枝
- ジャガイモ.....1個
- 小麦粉.....大さじ1/2
- オリーブ油.....小さじ1
- 塩.....少々
- コショウ.....少々

作り方.....

- 鮭は1切れを3等分して表面に小麦粉を振りかける。ローズマリーは枝を取って葉の部分だけにしておく。
- ジャガイモは洗って耐熱皿に入れて電子レンジで加熱(600Wで2〜3分)して、食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて火をつけ、鮭を入れ、ローズマリーをのせ、ジャガイモも入れてふたをして2分ほど焼く。
- 裏返してさらに1分焼き、塩、コショウし、ふたをして火を止め2分ほど蒸らす。

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

取材協力：グリーンプラス研究所代表 林眞一郎先生