

女性の 新健康習慣

健康と美を支える骨編

監修:跡見学園女子大学 マネジメント学部
生活環境マネジメント学科 教授 石渡 尚子

神奈川県 × Otsuka 大塚製薬



大塚製薬は神奈川県と包括連携協定を締結し、
未病の改善に貢献しています

未病改善でいつまでもいきいきと!

人の心身の状態は、日々、健康と病気の間を連続的に変化しており、この
全ての変化の過程を表す概念を「未病」と言います。

子どもから高齢者まで、誰もが笑って元気にいきいきとくらせるように、
日常生活において、心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」
の取り組みが重要です。

未病とは

健康

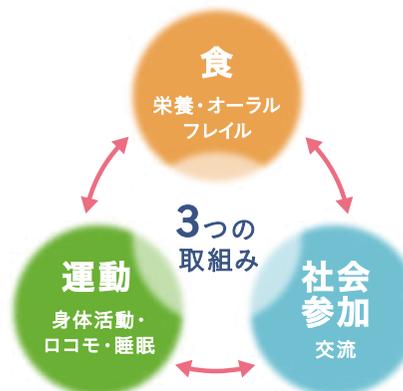
未病
ME-BYO

病気

← 未病の改善

神奈川県では「食」「運動」「社会参加」の3つをキーワードに、未病改善の
取り組みを進めています。

未病改善の3つの取り組み



未病サイト 未病女子navi



女性の健康に
関する情報を
発信

未病女子 LINE@ かながわで
イベント情報や健康情報配信中



QRコード
↓
友達追加
↓
友達

ごあいさつ

女性は思春期、性成熟期、更年期、老年期とライフステージによって、心とカラダが変化します。

年齢を重ねることで、心身に変化を感じ始める女性が多くなります。また今までにはなかった外見や内面の変化に、戸惑いを覚える人も少なくありません。

それは、女性ホルモンの変動によって起こる女性特有の“ゆらぎ”です。

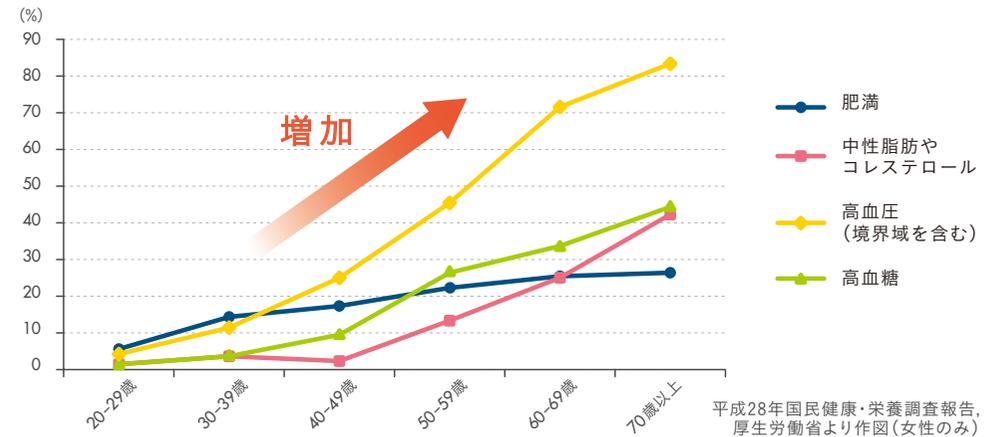
人生100年と言われる今、いくつになっても美しく健康的に日々を過ごすための習慣を身につけていきませんか。

女性としての自信をもって、美しく健康的に年齢を重ねていきましょう！

女性のカラダは年齢とともに変化

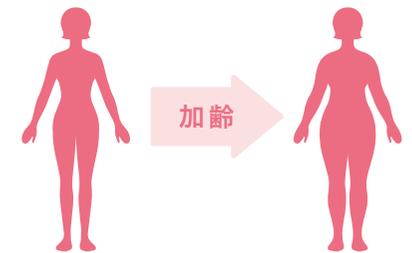
女性の健康状態と年齢

40代以降、女性ホルモンの減少で中性脂肪や悪玉コレステロールが増加、血圧や血糖値も上がり、メタボや肥満にもなりやすいカラダが変わってきます。



年齢とともに体型も変化します。筋肉量が減り、腰やお尻に脂肪がつきやすくなります。これは女性ホルモンが影響しているからです。

女性の体型変化



※イメージ図

神奈川県キャラクター
未病改善ヒーロー
ミビョーマン



女性のカラダは年齢によって大きく変化します。

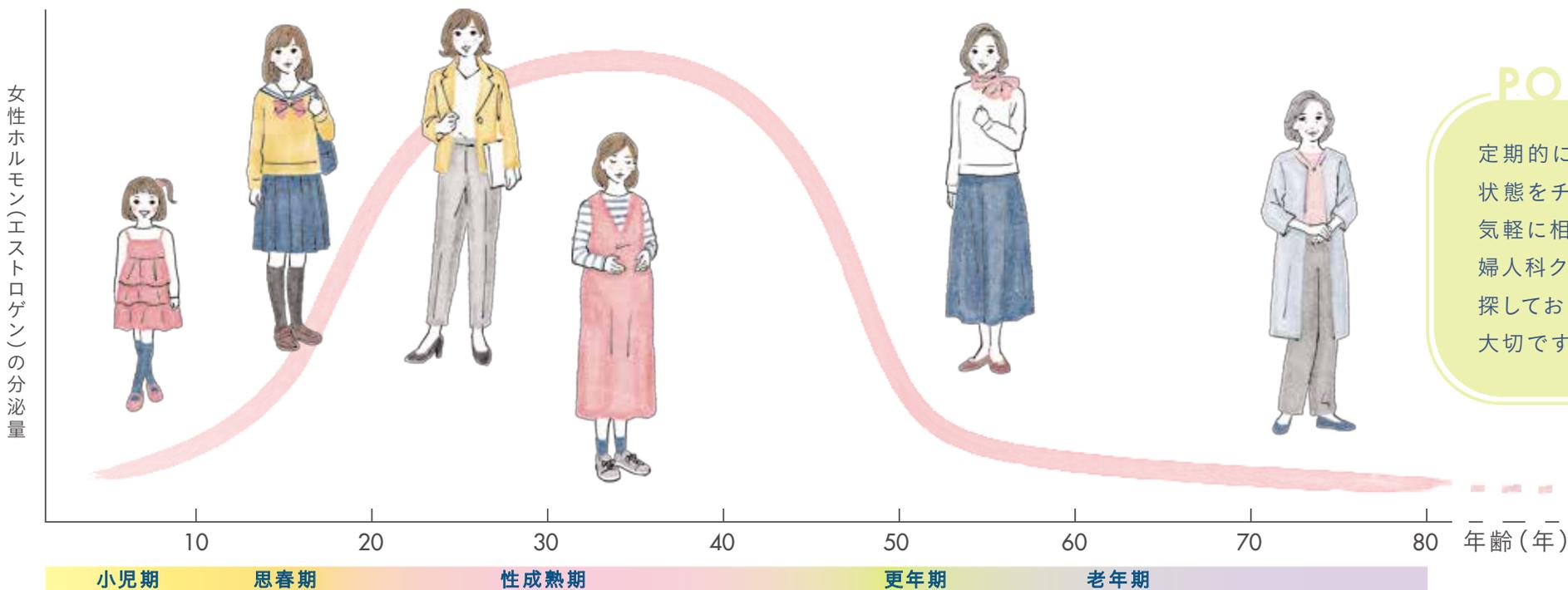
女性のライフステージに女性ホルモンは大きくかかわっている

女性の一生は、女性ホルモンに大きな影響を受けています。

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは、思春期に急激に増加し、妊娠・出産に向けた体づくりに備えます。その後、性成熟期を経て、エストロゲンの減少が始まる40代後半から閉経を迎える50代に訪れる更年期以降にさまざまな不調が起こりやすくなるのです。

このように女性ホルモンは、女性の健康に大きくかかわるため、生涯を通じて、すこやかに過ごす上でホルモンをケアする習慣が大切です。

女性のライフステージと女性ホルモン



女性ホルモンが関係するカラダの不調

- 月経痛
- PMS(月経前症候群)
- 子宮体がん
- 乳がん

女性ホルモン減少によるカラダの不調

- 皮膚のトラブル
- ほてり、発汗
- 骨が弱くなる
- 不眠、イライラ
- 高血圧、肥満

POINT

定期的にはカラダの状態をチェックし、気軽に相談できる婦人科クリニックを探しておくことも大切です！

肌のハリやたるみは スキンケアだけでは解決できない！

肌の弾力はコラーゲンによって保持。
年齢とともにコラーゲンも低下。

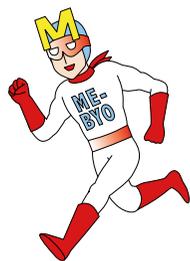
女性ホルモンには健康なカラダを維持するだけでなく、美容面でもさまざまな働きがあります。肌の弾力を保つ成分であるコラーゲンも、女性ホルモンの分泌低下とともに減少するため、スキンケアだけでは若々しい肌を保つことはできません。

美の土台=骨にも一因が。骨の健康にかかわる
コラーゲン、カルシウム、マグネシウム、ビタミンDが必要。

たるみは皮膚の水分量が低下し、ハリが失われることが原因と思われがちですが、実は皮膚を支える土台=骨にも一因があります。コラーゲンは骨の基礎となる骨組みの形成にも影響を与えます。

そのほかに骨の形成に欠かせないカルシウムやマグネシウム。更にカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの成分をしっかり摂取することで、年齢に負けない美しさが維持できると考えられています。

肌のたるみは、
乾燥や紫外線だけの
影響ではないのです。



見た目の印象は 顔の骨量と関係している！

骨量の低下は目元や頬のたるみの原因のひとつ。

女性ホルモンの急激な減少で骨量も低下します。顔の骨も無関係ではありません。

35歳に比べ55歳では、骨量の減少で、目の周りのくぼみが大きくなり目が落ち込んだり、目元の皮膚がたるみます。同時に頬骨の位置が低くなり頬にもたるみが。また、輪郭のシャープさにも影響します。



The anatomy of the aging face: volume loss and changes in 3-dimensional topography. Aesthet Surg J. 2006;26(suppl 1):S4-S9. Anatomy and pathophysiology of facial aging. Facial Plast Surg Clin North Am.2001;9:179-187. Dermatological implications of skeletal aging:a focus on suprapariosteal volumization for perioral rejuvenation. J Drugs Dermatol. 2008;7:209-220. を元に作成 監修:アオハルクリニック院長 小柳衣吏子先生

顔の骨量減少は腰の骨よりも早い時期から始まる。

骨密度や骨粗鬆症と聞くと、高齢者の骨折を想像するかもしれませんが、骨量の低下は女性ホルモンの減少とともに始まっています。また骨量の減少は全身の骨で均一に起こるわけではありません。腰の骨は60代以降に減少が顕著になるのに比べ、顔の骨は40代からいち早く減少しています。若々しい見た目を保つためには、早めに骨のケアを始めることが有効です。



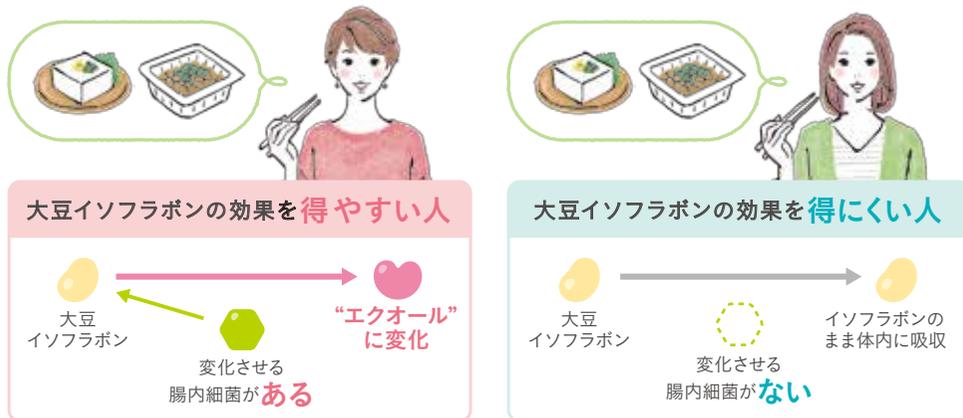
食事や生活習慣に気を配り、骨量を
維持するよう意識してくださいね。

骨の健康維持に役立つ 大豆イソフラボン

女性の健康や美容をサポートする大豆イソフラボンにはいくつかの種類がありますが、そのうちダイゼインという成分が腸内細菌で代謝されて作られるのがエクオールです。

エクオールには骨の分解を抑え、骨量の減少を抑制するという報告があります。しかし、エクオールを作れる人は、2人に1人とされています。

エクオールを腸内で作り出せる人は2人に1人



女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボンは、腸内細菌によってエクオールに変わることによってパワーアップします。

日本女性の約半数は、大豆イソフラボンをいくら摂ってもエクオールを作ることができません。

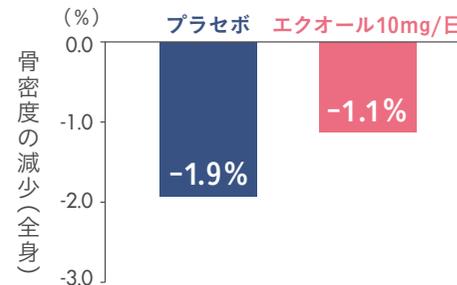


エクオールは骨量の低下を抑え 美と健康の土台をサポート

エクオールはホットフラッシュや肩こりなど更年期症状の改善作用が知られていますが、骨量の減少を抑制する働きも確認されています。12ヵ月間エクオールを毎日10mg摂取した群と摂取しなかった群(プラセボ)を比べると、エクオール摂取群は骨密度の減少が42%抑えられました。

また、目尻のシワ面積についても、毎日エクオール10mgを12週間摂取した群としなかった群を比べたところ、エクオール摂取群は、約20%シワ面積が抑制されていました。

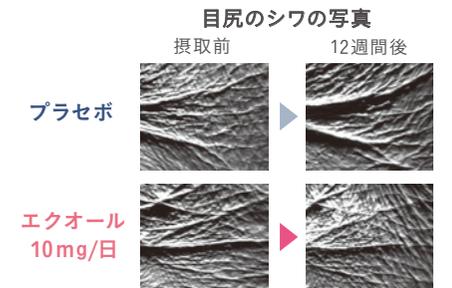
エクオールが骨密度の減少を42%抑制



試験デザイン: 二重盲検プラセボ対照並行4群間比較試験
被験者: 閉経後5年未満のエクオール非産生者93例
被験物摂取: エクオール10mg/day(n=24)、プラセボ(n=21)を12ヵ月摂取
評価項目: 骨密度(DXA法)

Tousen, Y. et al.:Menopause 18(5):563-574, 2011改変

目尻のシワ面積を抑制



試験デザイン: 二重盲検群間並行比較試験
被験者: 閉経後5年未満の日本人女性 (年齢45-65歳、エクオール非産生者)
被験物摂取: エクオール10mg/day(n=34)、プラセボ(n=34)を12週間摂取
評価項目: シワの面積率

Oyama, A. et al.:Menopause 19(2):202-210, 2012

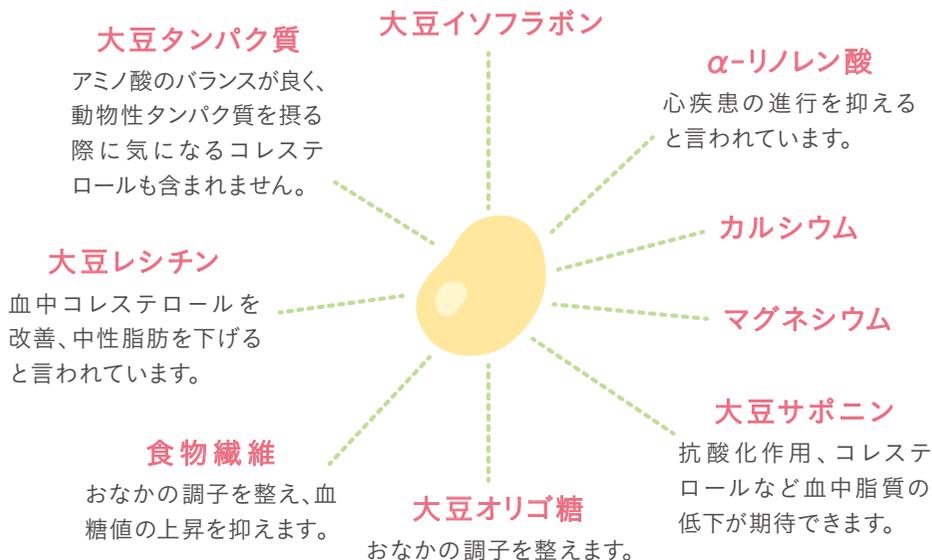
外見を維持するためにはカラダの内側から土台を支えることがポイント！骨の分解を抑えるエクオールと骨をしなやかにするコラーゲン、骨を形成するカルシウムが美の土台づくりには欠かせません。



イソフラボンだけではない！ 大豆はあらゆる世代の女性の味方

大豆のスゴイところ

健康を支える大豆の成分



大豆には栄養成分に加え機能性成分も豊富に含まれるため、天然のマルチサプリと言われています。

健康に役立つ成分をあますことなく
摂取するためには、
まるごと食べるのが理想的！



基本は食事・運動・休養 ひと工夫でいきいき生活に！

大豆から先に食べること。 “大豆ファースト”

大豆に含まれる食物繊維によって血糖値の上昇が緩やかになります。血糖値のためにも、大豆は食事の最初に食べるのがおすすめです。

摂れないときはサプリ、
栄養食品で補いましょう！



1日2回の大豆生活を！

大豆イソフラボンの女性ホルモン様作用を期待するなら、1回の食事で大豆を大量に食べるより、6～8時間おきに摂るのが理想的です。食事だけで補うのがなかなか難しいときは、市販の大豆加工食品を利用するのも選択肢の1つです。



骨に負荷をかける簡単な運動習慣を。

骨量や筋力を維持するためには、スクワットであれば5～6回を1日3セット、片足立ちは左右1分ずつ1日3セット、ウォーキングなら目安として1日30分間、2kmを歩く程度(地下鉄1駅分)が効果的です。それらの運動を継続的にいきましょう。

習慣化すると
きっと変わって
いきますよ。

休日も平日と区別なく睡眠リズムを整える！

仕事や家庭でも責任が重い年代は、疲れがたまりやすくなります。平日の睡眠不足を休日で解消しようとする、逆に睡眠の質が悪くなり仕事のパフォーマンスが低下します。せめて休日の起きる時間は遅くとも平日のプラス2時間以内にしましょう。

