



いわて医療通信 【更年期】

女性更年期について③

更年期をラクに 過ごす対策①

更年期を比較的楽に過ごす対策について数回にわたり記載します。

更年期のことを正しく理解し、体調に生活を合わせることが大切です。

- ① 同じ時間に起き、眠るなど生活にリズムを付ける。
 - ② 食事はバランスを考え、楽しみながらとる。
 - ③ お風呂に入り、1日の疲れはその日のうちにとる。
 - ④ ストレス解消法を見つけ、ストレスをためない。
 - ⑤ 本音で話せる友だちを見つける。
- 会話は更年期女性にとつ

ても重要だと思えます。⑥ 趣味や生きがい、楽しみを見つめる。⑦ 定期的に運動をする。⑧ ガマンしないで医師に相談する。

ストレス解消法の一つとして、ご自宅でアロマエッセンシャルオイルを用いる方法があります。効果があるとされているオイルを下記に示します。

これらアロマエッセンシャルオイルは、日本女性医学会にて話題にはなりません。が、手頃に行える対策だと思えます。

岩手医科大学産婦人科学講座

小山理恵

ローズヒップ	ビタミンCが豊富でシミに効果的。また、皮膚細胞の再生を促進させる。
キャロット	ベータカロテンが多く、皮膚の老化防止に役立つ。肌のキメを整え、シミやシワにも効果的。
ヒポファエ(サジー)	肌を紫外線から守り、皮膚の修復を促す。
ヘーゼルナッツ	人間の皮脂に含まれるオレイン酸が多く、保湿や取れん効果あり。紫外線を防止し皮膚を再生する。
サンダルウッド	呼吸を深くゆったりとさせて気持ちを整え、血圧を安定させる。皮膚を乾燥から守る。
フランキンセンス	皮膚の細胞成長促進作用が高く、しわ防止に役立つ。呼吸器系のさまざまなトラブルにも有効。
ローズ	寂しさや孤独感を緩和し、愛情豊かな気持ちになれる。皮膚の血行を促進する。
ネロリ	不安や心配を払拭し、エイジングに伴う抑鬱状態から脱却できる。皮膚の細胞を活性化させる。
イランイラン	更年期のネガティブな感情を慰める。血圧を安定させ、性への問題にも有効。
ジュニパー	体内の不要な老廃物や毒素の排出を促し、身体をすっきり浄化させるのに役立つ。