

# 女性の悩み

## あれこれ

女性の身体には「妊娠」するための器官が備わっています。これにより初潮から閉経までに、女性特有の不調や悩みを感じる方が少なくありません。その他にも、女性が抱えやすい悩みについて考えていきましょう。

### 冷え

女性の悩みで圧倒的に多いのが「冷え」ではないでしょうか。

同じ室内にいても、男性より女性のほうが冷えを感じやすいのは、一般に女性の身体のほうが筋肉量が少ないとあります。筋肉量が多いと、身体の隅々まで血液がいきわたつて熱を生むことができます。

一方、筋肉量が少ないと臓器を守るために身体の熱＝エネルギーは中心部で消費され、末端の毛細血管を巡る血流量が減り、冷えを感じやすくなるのです。

また、女性の身体はストレスなどで女性ホルモンのバランスが乱れると、冷えを引き起こすこともあります。

寒さが本格的になるこれから季節、身体を冷やさないために、次のようなことに気を付けましょう。

●「3つの首」を冷やさない  
3つの首とは、首・手首・足首のこと。ここは太い血管が流れているため、布で覆われていると冷

えの予防に効果的。

袖は5分丈・7分丈は避ける。

首回りが広い服の時は、スカーフやストールをまく。

●冷たい飲み物や食べ物を避け  
や食事を心がけよう。  
偏った自己流の食事制限などで

●ダイエット

パンツスタイルにこだわらなくても、10分丈のレギンスや厚めのタイツを合わせればスカートでも冷えない。

暑すぎても汗をかいて冷えるため、逆効果。重ね着などで調節しやすい服装を考える。



無理なダイエッタをしない。冷えばかりか身体の不調の原因に。ダイエッタを決心するなら、適度な運動を習慣化し、筋肉をつけよう。

### ●規則正しい生活を送る

食事の時間や回数、起床・就寝時間がバラバラだつたり、充分な睡眠がとれていないと自律神経のバランスが乱れて、体温調節にも影響がでることがあります。

## 便秘

就寝中の冷えにも注意する。湯たんぽは手軽な冷え対策に。首回りにネックウォーマー、脚にレッグウォーマーを着ける。

### ●寝具を工夫する

女性は便秘に悩む人が多いとよくわれます。確かに便秘は若い世代では女性に多いのですが、加齢とともに筋力の低下で、男女ともに同じくらいの割合になります。便秘は「排便回数が少ない」と「充分な便が出にくく、排便後も残便感がある」といった2タ

イプがあります。

女性の場合は、ホルモンの分泌の関係で便秘が生じやすくなることもありますので、自己判断で市販薬に頼らず、便秘の原因を知るためにも一度、診察・検査を受けようとよいでしょう。便秘が続くとそれがストレスになると感じる人は、そのことも併せて相談してください。



## 「月経前症候群」と 「月経困難症」

### ●月経前症候群（PMS）：月經の7日前から、頭痛・イライラ・気分の落ち込み、食欲の亢進・減退など心身に不快な症状が起きるもの。

## ♥コラム♥

女性の身体の機能に作用する女性ホルモン。一生のうちにどれくらい分泌されるかご存じでしょうか？実は、ティースプーン1杯程度といわれているのです。なかでも、卵巣から分泌されるエストロゲンという女性の身体の成長や月経に関わる女性ホルモンの量は、たった耳かき1杯といわれています。

人間の身体がどんなに緻密なのがわかりますね。ですから、一時期流行したザクロなど、体内で女性ホルモン様の作用をする成分を含むものを過剰に摂取すると、身体のバランスを崩す恐れがあるのです。サプリメントなどの安易な摂取には注意するようにしましょう。

月経にまつわる症状は、人それるとよいでしょう。月経は病気ではないから」という考えが根深く、症状が重くても周囲に理解されにくく悩んでいた方も多いのではないか」という考え方があります。それでもひと昔前は、「月経は病気ではないから」という考えが根深く、症状が重くても周囲に理解されにくく悩んでいた方も多いのではないか」という考え方があります。



酷い症状の背後には、婦人科疾患が生じている可能性もあります。症状で悩んでいる方は、迷わず婦人科や専門医を受診してみてください。症状に合わせて、鎮痛剤や漢方薬が処方されたり、またホルモン剤の使用で症状が軽減する場合もあります。

### ●月経困難症：月経の開始とともに

起きたもの。

シニア層だけでなく、若い世代にも増えていく

# ドライマウス

お口のなかがねばつく、あるいは乾燥する——こうしたことが日常的な状態となっている方は、「ドライマウス」を疑つてみる必要があります。ドライマウスは口臭の原因となるだけでなく、むし歯や歯周病、さらには、重篤な病気さえ招きかねない症状です。放置するのではなく、正しく対処していく必要があります。

## お口のなかの唾液が減る

たた病気……これら様々な要因が関係しています。

ドライマウスは、唾液の分泌量が減ることで、お口のなかが慢性的に乾燥した状態になることをいいます。

なぜ、唾液の分泌量が減つてしまいか——加齢による原因のほか、ストレスや薬剤の使用で起こる自律神経のトラブル、糖尿病、腎不全、シェーベン症候群とい

## むし歯・歯周病・口臭の原因に

唾液には、お口のなかの動きを

むし歯

歯周病

口臭



滑らかにして、発音や发声、あるいは食べ物の咀嚼をしやすくする働きがあります。このためドライマウスになると、会話に不自由を感じたり、食べ物をうまく食べられない、飲み込めないといったことが起ります。

そして、唾液のもう一つの重要な働きは、お口のなかを殺菌することです。唾液の量が不足すると、

口腔内の殺菌が不十分だと、口臭の悪化にもつながります。年齢を重ねるごとに、口臭が気になってきたという方は、その原因はドライマウスにあるのかもしれません。

## 重篤な病気の原因に?

ドライマウスがもたらす悪影響は、お口のなかだけに留まりません。

口腔内が殺菌されず、むし歯菌や歯周病菌といった細菌の繁殖を許してしまことになります。

正しいブラッシングを欠かさず、定期的に歯科医院に通っているのに、むし歯が頻繁に発生してしまう。あるいは、歯肉炎が起こる——こうした方は、いつも口が乾いた状態になつていなか注意してください。



# メディカル・プロファイリング

お口から体内入ってくる細菌やウイルスに対する防御の働きを唾液は担っています。このことから、唾液が不足していると様々な感染症に罹りやすくなります。

また、細菌の付着した食べ物や飲み物が誤って肺に入ってしまい、肺に炎症を起こす病気——誤嚥性肺炎。症状によっては死亡原因となるこの病気も、ドライマウスと密接な関わりがあります。

口に入れた飲食物の除菌が不充分なのは、唾液不足からなることがあります。

唾液の分泌を促す

唾液は、耳の下側や頸、舌にある「唾液腺」から分泌されます。唾液は、自律神経の働きによつて分泌されるため、自分の意思で分泌させることはできません。ただ、唾液腺のある部位をマッサージすることで唾液の分泌を促すことは可能です。

唾液の力を補う

ドライマウスの原因が、ストレスや病氣にある場合は、これらのものを治す、あるいは取り除かないとドライマウスが改善しないケースがあります。ただ、それには短期では解決しない、大きな困難も予想されます。

唾液の力を補う

ドライマウスの原因が、ストレスや病氣にある場合は、これらのものを治す、あるいは取り除かないとドライマウスが改善しないケースがあります。ただ、それには短期では解決しない、大きな困難も予想されます。



でも、お口のまわりの筋肉が自然と鍛えられ、普段から唾液が出やすくなります。

ドライマウスの治療については、歯科医師に相談してください。

食事のときによく噛んで食べることは、唾液の分泌を促すのにも有効な習慣です。噛めば噛むほど唾液が分泌されるというだけ

こうした場合は、口腔用の保湿剤をスプレーしたりジェルを塗ることで口腔粘膜を保護する対策や、唾液の殺菌力を補うために除菌効果の高いがい薬を使用することが効果的です。

5Gの「G」は、「Generation (世代)」を意味しています。5Gは、第5世代目の通信サービスとなります。

この世代は、通信容量や速度が技術の進歩でアップしてきた過程によって分けられてきました。おおまかにご紹介すると——

5Gになると、社会にはどのような変化が起こるのでしょうか？ 5Gの通信容量・速度はこれまでの4Gより大幅にアップします。現在予想されているのは、身の回りにある電子機器のほとんどがインターネットに接続され、利用されるという未来です。例えば、照明・空調・テレビといった機器がインターネットでつながって、それぞれが収集したデータを交換しながら協力し合い、利用者が快適に暮らせるようにする——そうしたこと

が普通のことになるかもしれません。



日本では5Gの本格運用は、2020年の春から開始される予定になっています。



## 5G (ファイブジー)