

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース Genki News Vol.27

あなたは大丈夫!?

～中高年女性が抱える体の悩み～



中高年層の女性が抱える体の悩みには様々なものがあり、**体(細胞)の老化**や**ホルモンバランスの乱れ**、**生活環境**などいくつかの要素が複雑に絡み合って起こります。

冷えや**便秘**といった症状に始まり、**原因の判明しない頭痛**、一定期間つらい症状が続く**「更年期障害」**や、寝たきりのリスクを高めてしまう**「骨粗鬆症」**、**「変形性膝関節症」**など、中高年女性を悩ます疾患は多岐にわたります。

また、症状によっては**「歳のせいだから仕方がない」**と諦めている方も多くいらっしゃるようです。

まだ20代、30代という女性も注意!

若年性更年期障害が増加中!

! こんな人は要チェック!!

- 生理不順である
- 体が冷えやすい
- 汗をかくことが増えた
- 疲れやすくなった
- ちょっとしたことでもイライラする



- 顔がほてる
- 肩こりや腰痛がひどくなった
- 動悸・息切れがするようになった
- よく眠れない



- 頭痛やめまいがするようになった
- 気分が落ち込み、憂鬱になる



その原因は…??

ストレスや生活習慣の乱れなどから影響を受け**卵巣機能の働きが低下し、更年期に似た症状になるのが若年性更年期障害**です。20～30代の若い女性にも更年期障害が増えているのは、女性が男性と同じように**責任のある仕事をこなしたり、重度のストレスを抱えたり、不規則な生活を過ごしていることが原因**とされています。



防ぐ方法とは!?

- 1 納豆、みそ、豆腐などの大豆製品を積極的にとりましょう。
- 2 動物性の脂肪は控えめに。
- 3 さば、さんまといった、青魚をしっかりとりましょう。
- 4 ビタミンEを含む食材をとる。うなぎ、サーモン、アボカド、アーモンドなど。
- 5 緑黄色野菜を毎日欠かさないように。



大切なのはストレスを解消する生活を送ることです!

プラセンタの摂取方法

プラセンタには様々な療法があります。体質や目的に合わせて正しく選びましょう。

サプリメント

無理なく続けられて高い効果を得られる、最も一般的な摂取方法です。ドリンクや注射に比べて価格が安く、自宅で毎日飲むだけという手軽さで続けやすいのが大きな特長です。プラセンタは継続して使用することで他にはない効果が発揮できるため、続けやすさが大切なことです。また、携帯性に優れており、お出かけの際にも持ち歩けます。美容や健康・若返りを目指す方に最もお薦めの摂取方法です。



ドリンク

プラセンタの配合量が多い傾向です。しかし、液体なのでプラセンタ原液を使用していると考えがちですが、配合量が多いものは、原末(粉末)を原液に換算した量で表記してある場合が多いようです。液状なので吸収力と即効性が高いことが特長です。早く効果を実感したい方にお薦めです。



プラセンタ注射

更年期障害や肝機能障害など、様々な病気の治療に使われ、最近では美肌目的で注射を受ける方が増えています。最も効果が高い摂取方法ですが、毎週1～2回の通院が必要でかなり高額になってしまうため、通院の煩わしさや費用の問題から、なかなか続けにくいようです。症状が深刻な方や、時間とお金に余裕のある方にお薦めです。



プラセンタの「自然治癒力」を高めるチカラ!!

プラセンタとは?

近頃よく聞くけど...



プラセンタは英語で胎盤のこと。胎児の発育に必要不可欠なものです。1個の受精卵をわずか10ヶ月程度で平均3kgにまで育て上げるための各種栄養素や生理活性物質が豊富な組織です。



医療でも使われるプラセンタ

プラセンタは厚生労働省に認可されており、医薬品として医療の現場で活躍しています。肝炎・肝硬変・更年期障害・乳汁分泌不全の治療薬として健康保険適用になっています。一方、幅広い診療域で関節症や神経痛などの治療にも応用されています。

プラセンタの「自然治癒力」を高める3つの働き

1 再生力

代謝UP・解毒作用
ホルモンの活性化

2 調整力

神経系バランス
の調整

3 免疫力

免疫力UP

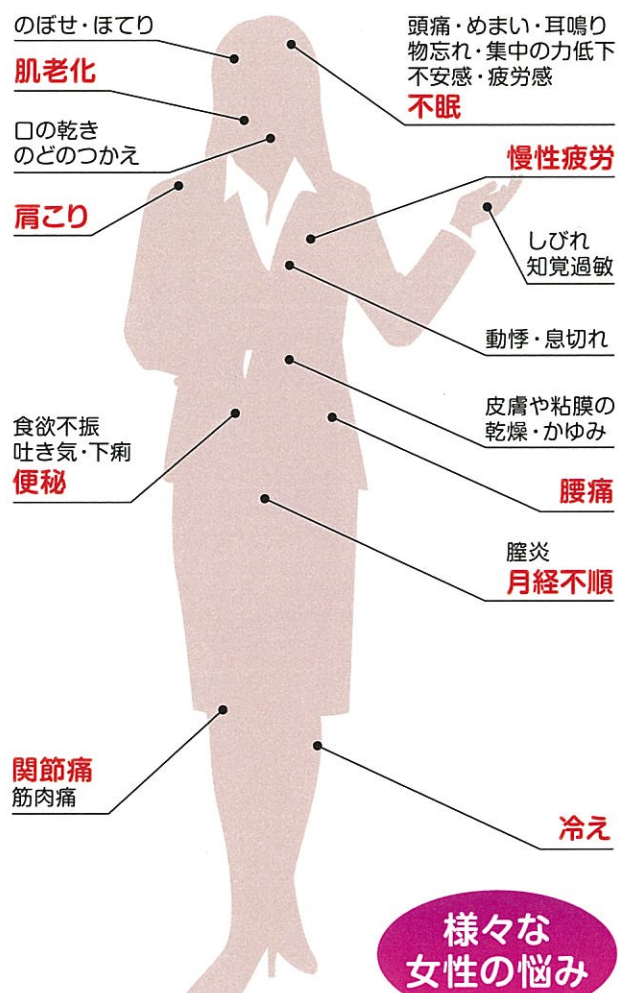
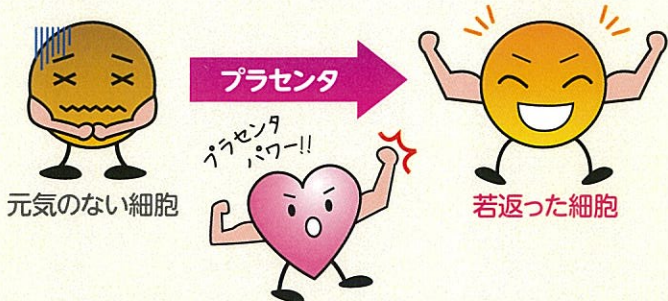


女性の悩み解決にはプラセンタ

プラセンタは、一般的に美容や健康目的として幅広く使われている成分で、体を若返らせる働きがあるとされています。

女性が悩みとする多くの症状は、主に体の老化が関係しています。プラセンタは老化した細胞(=体)を若い細胞と入れ替えることで、体の若さを取り戻します。

プラセンタが細胞レベルで働きかけることにより、傷ついたり、老化した細胞の再生、ホルモンバランスや免疫力の調整などが体内でおこなわれます。そのためプラセンタは**体の根本から症状を改善**させる力を秘めた「万能成分」なのです。



様々な女性の悩み

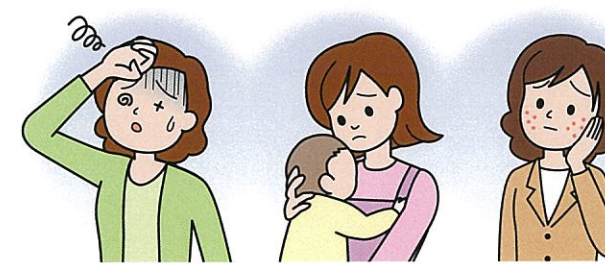
プラセンタの薬理作用



プラセンタの薬理効果に対する研究は数多く成されており、幾多の有用な作用が確認されてきています。

- 自律神経調節作用
- 基礎代謝向上作用
- ホルモン調整作用
- 免疫賦活作用
- 疲労回復作用
- 精神安定作用
- 血圧調整作用
- 血行促進作用
- 細胞賦活作用

- 抗アレルギー作用
- 造血作用(抗貧血作用)
- 強肝・解毒作用
- 呼吸促進作用
- 創傷回復促進作用
- 活性酸素除去作用
- 体質改善作用
- 妊婦の乳汁分泌促進作用
- 抗炎症作用
- 抗突然変異作用
- 食欲増進作用



女性だけじゃない! 男性にもプラセンタ

細胞を若返らせるプラセンタは、女性だけではなく男性へもその作用をもたらします。一般的に、男性更年期障害の改善、体脂肪の減少、薄毛の改善、強精作用、前立腺肥大の症状軽減など男性特有の症状に対しても働きかけるとされています。

