

## ホルモンバランスを整えて毎日いきいき健康に！

最近なんとなく疲れやすくやる気が出ない、お肌の調子もイマイチなんてことはありませんか？季節の変わり目は、ホルモンバランスが乱れやすい時期でもあります。このホルモンバランスの乱れが、精神不安定などの不定愁訴や、お肌や体調などの不調を引き起こしている可能性があります。また、女性だけではなく男性もホルモンバランスが崩れてしまうことがあるのをご存知でしょうか？毎日をいきいきと過ごすためにも、ホルモンバランスを整えるための対策などを知っておきましょう！

### ホルモンバランスが乱れる原因

ホルモンバランスが乱れる原因としては下記のようなものがあります。

#### 食生活の乱れ

食事の時間がバラバラだったり、インスタント食品やファストフードをよく食べたり、甘いものをたくさん食べる方は要注意。これらはホルモンバランスを崩す原因にもなります。



#### 睡眠不足

睡眠不足は成長ホルモン分泌の低下を招き、身体のあらゆる部分の代謝が鈍くなります。それにより、集中力の低下や肌荒れ、抜け毛などを促進してしまいます。



#### 過度なストレス

ストレスを貯めることで、人間の自律神経はストレスを和らげようと、ストレスホルモンを分泌し、その結果、ホルモンバランスが乱れてしまいます。これにより、性機能障害や集中力欠落による記憶力の低下などの症状が見られます。



#### 加齢

思春期や更年期になると自然にホルモンバランスは崩れやすくなってしまいます。思春期になるとホルモンの分泌はピークになり、肌荒れ等が起きたりしますが、代謝も良いので勝手に治ることが多いです。また、更年期障害は女性がかかるイメージがありますが、実は男性にも起こるのです。



#### 自律神経の乱れ

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」がバランス良く働いています。しかし、そのバランスが崩れてしまうともう一方がバランスを取ろうとし、ホルモンを過剰分泌した結果、ホルモンバランスが崩れてしまいます。



### 男性よりも女性の方が ホルモンバランスを崩しやすい？



女性ホルモンには「エストロゲン」「プロゲステロン」の2種類があり、これら微量のホルモンが月経のタイミングで波のように変動しています。女性は思春期から更年期まで、月経や妊娠、出産、閉経と目まぐるしく女性ホルモンの分泌が変動し、安定期は20~40代と比較的短いのが特徴です。一方、男性は生涯を通じて男性ホルモンの変動が緩やかです。女性はホルモン分泌量の変化が激しいため、男性よりもホルモンバランスの乱れを招きやすいのです。



## ホルモンバランスを整えるための対策

### 栄養素の補給

食生活の乱れを改善するために、**栄養素の見直しが必要**です。ホルモンバランスを改善するために摂取すべき栄養素として

#### ①大豆イソフラボン

#### ②ビタミン B6、ビタミン E

#### ③亜鉛

大豆イソフラボンには、**女性ホルモンの**

「**エストロゲン**」と同じような働きを

してくれるので、男性ホルモンを

抑制してくれる効果があります。

ビタミン B6 には**女性ホルモンの分泌を促す**作用があり、

ビタミン E には**血行を促進する**効果があります。

亜鉛は**自律神経のバランスを整えてくれる**効果があり、他にも髪の毛を作る「ケラチン」というたんぱく質を体内で生成する手助けをしてくれるので、育毛の観点から見ても必須の栄養素です。



### 適度な運動

**ウォーキング**は、誰でもすぐにはじめられる一番手軽な有酸素運動です。

ウォーキングは**下半身に溜まった血液を心臓に押し上げてくれるので、下半身の血流が悪く冷えやすい女性にピッタリ**です。女性ホルモンの働きを助けるのは

もちろん生活習慣病や肥満の予防にも効果があります。長く続けるには単調な道よりも、

**四季折々の景色を楽しめるようなお散歩**

**コース**を選ぶのもいいかもしれません。

また、**水泳**は乳幼児から年配者まで楽しめる全身運動です。浮力によって体重が軽くなることで、足腰に余分な負担がかかりません。そのため関節や筋肉に障害がある人、肥満の人にも適したスポーツといえます。有酸素運動の効果を持続させるためには、無理は禁物です。頑張りすぎると疲れてしまい長続きしません。**ゆっくり**

**自分のペースで 20~30 分泳ぐことが**

大事です。脂肪燃焼効果も期待できます。



### 十分な睡眠

眠り始めてからの 3 時間は成長ホルモンが分泌されやすいとされているため、その 3 時間の睡眠の質が重要です。

#### ①就寝 1 時間前に間接照明にする

#### ②軽くストレッチをする

#### ③眠る前に体温程度に温めた牛乳類を飲む

#### ④寝具にこだわる

#### ⑤就寝前にスマホやパソコンの画面を見ない

また、睡眠時間については、こだわりすぎてもストレスになってしまいますが、最低でも **5~7 時間** くらいは眠るように心がけましょう。

寝つきが悪ければ、就寝前に両足を上げ、

10 分間壁に付ければ神経系を落ち着かせることができますよ。気持ちをなだめてくれる

カモミールティーもおすすめ。



### リラクゼーション

心地いい音楽を聴くと気持ちが落ち着いてきます。それはリラックスした時に脳内に出る**アルファ波が増加した証拠**です。

**音楽には心と身体を癒す効果**があります。

アルファ波が出る音楽としてモーツァルトの曲が有名ですが、モーツァルトに限らず、

**心が安らぐと感じる音楽**を心ゆくまで鑑賞するといいいでしょう。**BGM として、**

**なにか作業中に流しておくのももちろん効果的**です。

また、**笑うとナチュラルキラー細胞が活性化**して免疫力がアップすると言われています。お笑い番組をみたり、友人と歓談して爆笑したりも大事ですが、鏡の前でニコッと 1 日何回か微笑むだけでも効果はあります。

**笑うことで心も体も元気**になります。

また、**笑うことはストレス解消**にも効果があるとされています。



いかがでしたか？ホルモンバランス、という言葉は聞いたことがあっても具体的にはあまりよく知らない、という方も多かったのではないのでしょうか？今回お教えした対策は、今日からできる簡単なものばかりですので、ぜひ毎日の習慣にできるものは少しずつ取り入れてみて下さいね。