

1 知っておきたい 更年期のこと

- 女性ホルモンの変化と人生 14
 「更年期」はみんなが経験する時期のこと 16
 更年期ロス 18
 女性ホルモンとは 20
 女性ホルモンの数値と閉経 22
 自律神経の乱れと更年期 24
 更年期のサイン 26
 人それぞれの更年期症状 28
 更年期と間違えやすい病気 30
 更年期指数をチェック 32



2 更年期の不調を 整える

- 更年期に起こる不調 38
 倦怠感・疲れやすさ 40
 動悸・息切れ・手の震え 42
 自律神経を整える 朝々昼のルーティン 44
 自律神経を整える 夜のルーティン 46
 ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ） 48
 肩こり・首こり・頭痛 50
 手の不調 52
 足の不調 54
 肌と髪のトラブル 56
 フェムゾーンのトラブル 58
 臓器脱と尿トラブル 60

コラム 更年期に訪れるドライシンドローム 62

3 メンタルと睡眠の セルフケア

- 更年期のメンタルダウン 68
 心の不調とホルモンの関係 70
 イライラ解消のための心の整え方 72
 体と心はつながっている 74
 気持ちを切り替えて心をラクにする 76
 更年期に起きやすい睡眠トラブル 78
 不眠の4つのタイプ 80
 睡眠の役割 82
 眠りの質を上げるコツ 84

コラム ポジティブな言葉で心をラクにする 86

chapter 4

食事のセルフケア

- 適正体重の維持が大事 92
- 更年期に積極的に摂りたい栄養素 94
- エクオール 96
- エクオール産生能と更年期症状 98
- エクオール産生能を調べよう 100
- 女性ホルモンの不足を補う
(イソフラボン・大豆・大豆製品) 102
- 皮膚や骨の健康を保つ
(食物繊維・ビタミン・ミネラル・緑黄色野菜・キノコ類)
(DHA・EPA・青魚) 106
- 心臓・脳血管疾患を予防する 106
- 更年期からのコレステロール値を下げる食事 108
- コレステロール対策には「サバ缶」を 110
- コラム 40代編集スタッフが「ソイチェック」を体験してみました！ 112

chapter 5

運動のセルフケア

- 骨盤底筋 118
- 骨盤底筋のゆるみで起きる不調 120
- 運動習慣のメリット 122
- ワイドヒップリフト・大臀筋から骨盤底筋を強化 124
- ドルフィンツリー・内転筋から骨盤底筋を強化 126
- ワイドスクワット・骨盤底筋を直接鍛える 128
- ぐるぐる体操・肩こり解消 130
- 腰伸ばし・腰回しヨガ・腰痛解消 132
- いい姿勢ヨガ 134
- ちよっと前向きになれるヨガ 136
- 体を温めるヨガ 138
- コラム 一番身近な健康法、歩こう！ 140

chapter 6

婦人科でできること

- まずは婦人科へ 146
- HRTとは？ 148
- HRTのメリット 150
- HRTを受けられる人、受けられない人 152
- HRTを始めるタイミング 154
- HRTの続け方 156
- HRTを一先続ける 158
- 低用量ピルとミレーナ 160
- 漢方 162
- 漢方薬の種類 164
- 漢方薬の使い方 166
- コラム かかりつけの婦人科で更年期に安心を 168

chapter 7

閉経前後の不調に備える

- 閉経前後の体の変化 174
- 子宮内膜がん 176
- 乳がん 178
- 卵巣がん 180
- 子宮とその周辺の病気 182
- 生活習慣病 184
- 甲状腺の病気 186

