

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

第47号 2018/4

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-393-7119

e-mail:pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp <http://www.pharm-nm.org/>

… ストレス多い男性、がんのリスク2割増し …

ストレスが多い状態が続いている男性は、ストレスが少ないと感じている男性に比べて、がんの発症リスクが約20%高いとする研究結果を、国立がん研究センターが発表しました。「普通」と回答した男性も含めると全体では約10%高くなります。同研究グループは、男性は仕事によるストレスが多いことや、女性よりもストレスの影響を受けやすい可能性があるとしています。がんのリスクを高める喫煙や飲酒など生活習慣の影響を除いて分析しましたが、同じ多量飲酒者や喫煙者のなかでも、ストレスが多い人の方が、がんのリスクが高かった。皆さんはいかがでしょう。

紙上講座 女性の健康づくり(2)

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを生活の場(家庭、職域、地域、学校)を通じて、総合的に支援するために、厚生労働省は、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、女性の健康づくりを国民運動とし、国及び地方公共団体、関係団体など社会全体が一体となり、各種の啓発事業及び行事を展開することを進めています。

今回からは厚生労働省の研究班の「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」から女性のからだところの特性について見ていきましょう。

女性のライフステージと健康の特徴について

①女性ホルモンの変動によって女性の心と体はさまざまな影響を受けます。

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。

ひとつには、性ホルモンの大きな動きがあります。

女性ホルモンは思春期から更年期まで、卵巣から分泌されるホルモンですが、男性のように一定に分泌されるのではなく、月経～排卵～月経という、およそ1か月単位でくり返される大きな変動があります。

また、女性には卵巣の寿命すなわち更年期があり、男性の性ホルモンが加齢によって緩やかに下降するのに対し、女性では急激な減少と喪失という大きな性ホルモンの動きが40歳代後半～50歳代に訪れます。

②子宮・乳房だけではない女性ホルモンの役割

思春期以降、卵巣からは卵が排出され、かつ女性ホルモンが分泌されて、女性の心身のエネルギーを出産に耐えうる状態に保とうとします。

更年期は、女性にとっては、生物学的な生殖期の終わり、つまり妊娠機能と卵巣機能の停止を意味しています。ホルモン低下を引き金とした全身の機能の低下、自律神経や免疫系などの調整システムの失調、そして疾患の発現がもたらされる時期といえます。

(<http://w-health.jp/introduction/lifestage/>)

機能性食品②「エナジードリンク」

～～【得する情

エナジードリンクは、日本では 2005 年ごろから発売されるようになったもので、分類上は清涼飲用水であり、アミノ酸やビタミンのほか、カフェインが入っているものです。似たイメージの栄養ドリンクは医薬部外品で、合成タウリンが含まれます。

栄養ドリンクは疲れた時に飲むのがコンセプトですが、エナジードリンクはこれから力を発揮したい時に飲むのが一般的です。エナジードリンクには、パフォーマンス回復効果、運動能力向上効果、記憶力・集中力向上効果があるとされています。生理的には血圧・心拍数の上昇効果があることが示されています。これらの作用は栄養ドリンクよりもエナジードリンクに多く含まれるカフェインの作用です。

カフェインには神経興奮作用、覚醒作用、疲労感の軽減作用があることから、上記の効果は説明がつきます。注意すべき点は、アメリカにおいて、カフェインの過剰摂取で死亡に至った例が報告されていることです。カフェインはコーヒーやお茶にも含まれるため、カフェイン摂取量には注意が必要です。また、エナジードリンクに含まれる L-アルギニンや L-カルニチンにも、それぞれ疲労回復や脂質代謝の亢進が期待されていますが、その効果は食事の補填程度に過ぎません。

エナジードリンクは、これからパフォーマンスを高めたいという時に飲むとカフェインの効果で体は活性化し、効果が期待できますが、摂取量の管理や、その後の体のケアが重要です。

◎エナジードリンクとは？

•アミノ酸やビタミンのほか、カフェインが入っている清涼飲用水です。栄養ドリンクとは分類が異なることに注意してください。

◎エナジードリンクの効果は？

- その効果は主にカフェインの覚醒作用、疲労感の軽減作用によるもので、決して疲労が取れるものではありません。デメリットとして、不安、不眠症状、昇圧作用があります。
- エナジードリンクに含まれるアルギニンには疲労物質アンモニアの解毒作用がありますが、疲労回復に対するデータには一貫性がありません。
- カフェインには昇圧作用があり、血圧が高い人は注意が必要です。またカフェインはコーヒー、お茶等にも含まれているため、過剰摂取に注意が必要です。

ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
2. 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など
4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方（詳細はお問い合わせください）
会員特典・・・情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会への参加費割引など

☆講座、講演の内容（メニュー）および詳細は事務所に問い合わせるか、ホームページをご覧ください。
問合せ、申込先）〒980-0804 仙台市青葉区大町 1-1-5 グレイス大町 2F
TEL・FAX：022-393-7119 e-mail：pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp
ホームページ：http://www.pharm-nm.org/