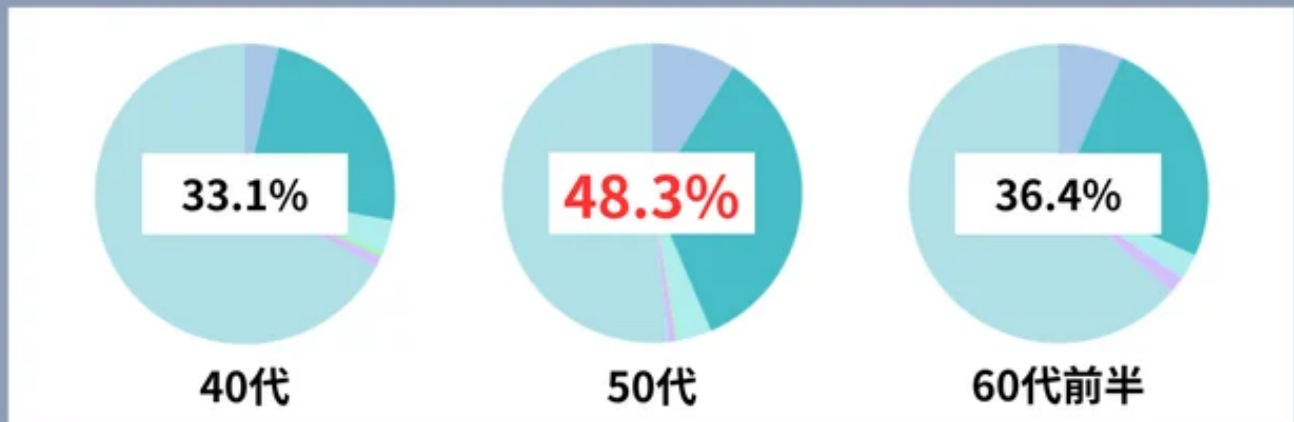


## 50代女性の5割が悩む更年期障害、その原因は秋特有の自律神経の乱れ？

更年期障害で起こる「冷え」と「寝つきの悪さ」。セルフケア方法を薬膳・漢方食養生士が解説

### 50代女性の5割が悩む更年期障害 その原因は秋特有の自律神経の乱れ？

更年期障害で起こる「冷え」と「寝つきの悪さ」。セルフケア方法を薬膳・漢方食養生士が解説

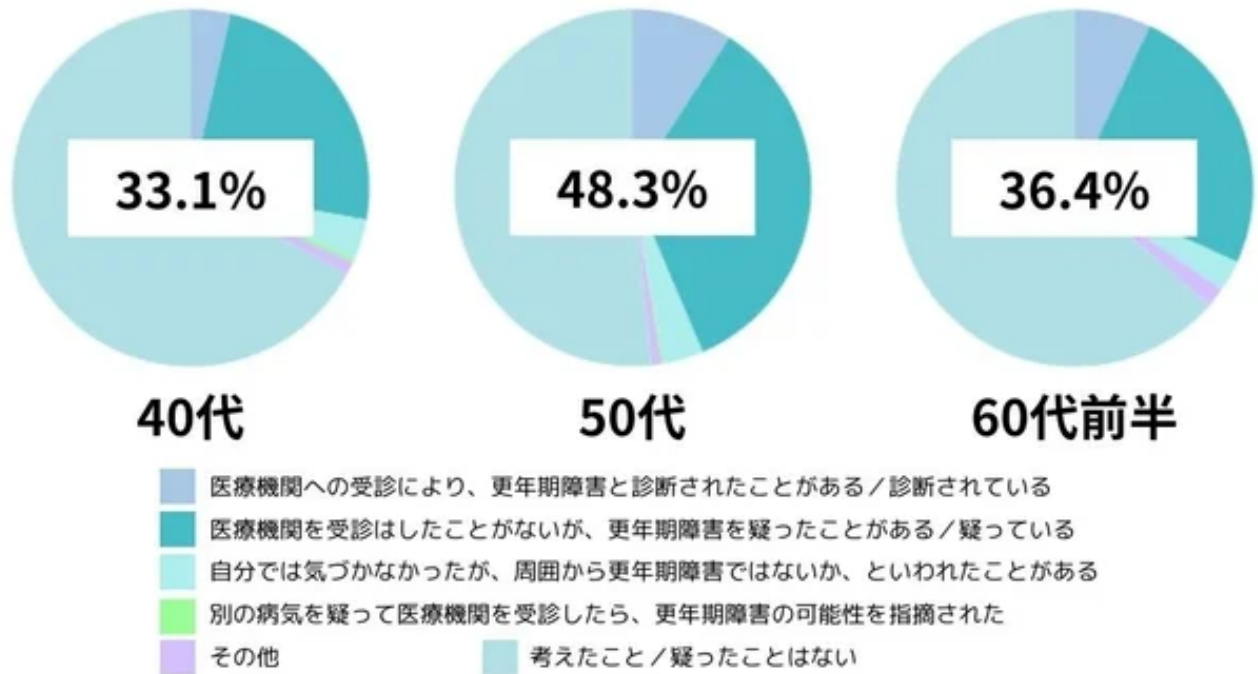


【解説】  
Love & Life Body Make Studio  
代表トレーナー 芳賀由紀子

厚生労働省の調査によると、更年期障害の可能性のある50代の女性は約5割。40代・60代でも約3割と、多くの女性が更年期障害特有の症状に悩まされています。自律神経が乱れホルモンバランスが崩れやすいこの季節、つらい更年期障害の症状を和らげることはできないのでしょうか。薬膳・漢方食養生士の資格を持つLove & Life Body Make Studioの代表トレーナー芳賀由紀子が、日常生活に取り入れられる更年期障害対策を解説します。

### 5割の更年期障害女性を悩ませる「冷え」と「寝つきの悪さ」

## 更年期障害の可能性のある女性の割合

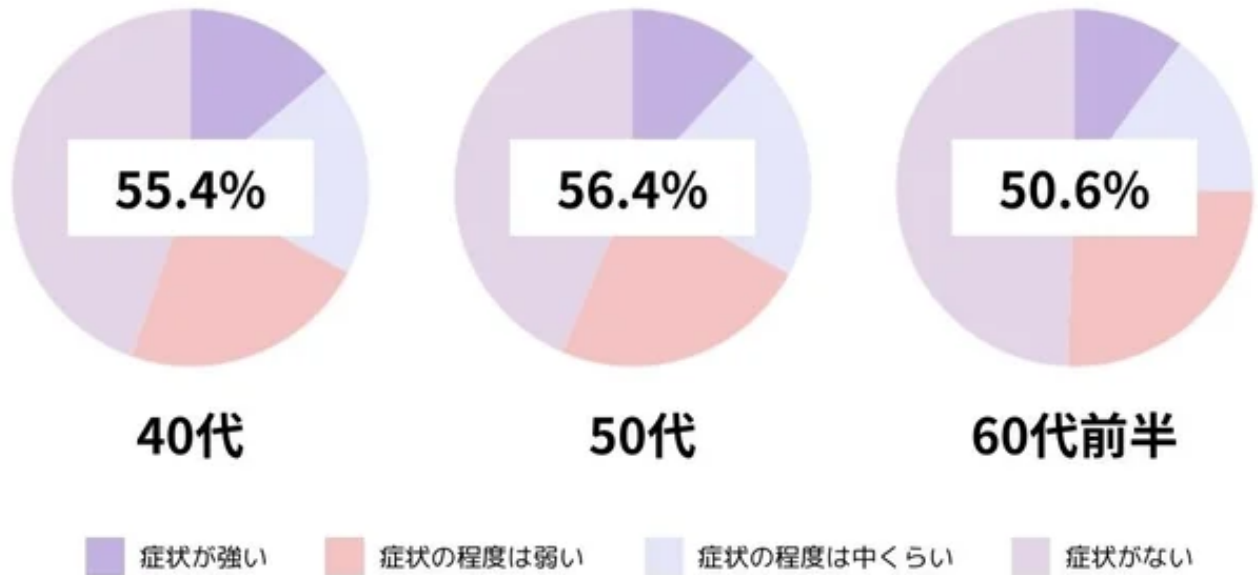


厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果より引用

PMS（月経前症候群）や月経痛など女性特有の症状は多岐に渡りますが、40代以上の女性を悩ませる症状のひとつが更年期障害です。厚生労働省が2022年に実施した『更年期症状・障害に関する意識調査』によると、50代で更年期障害の可能性のある女性は約5割（48.3%）。40代・60代の女性でも3割以上が更年期障害の可能性があると結果がでています。

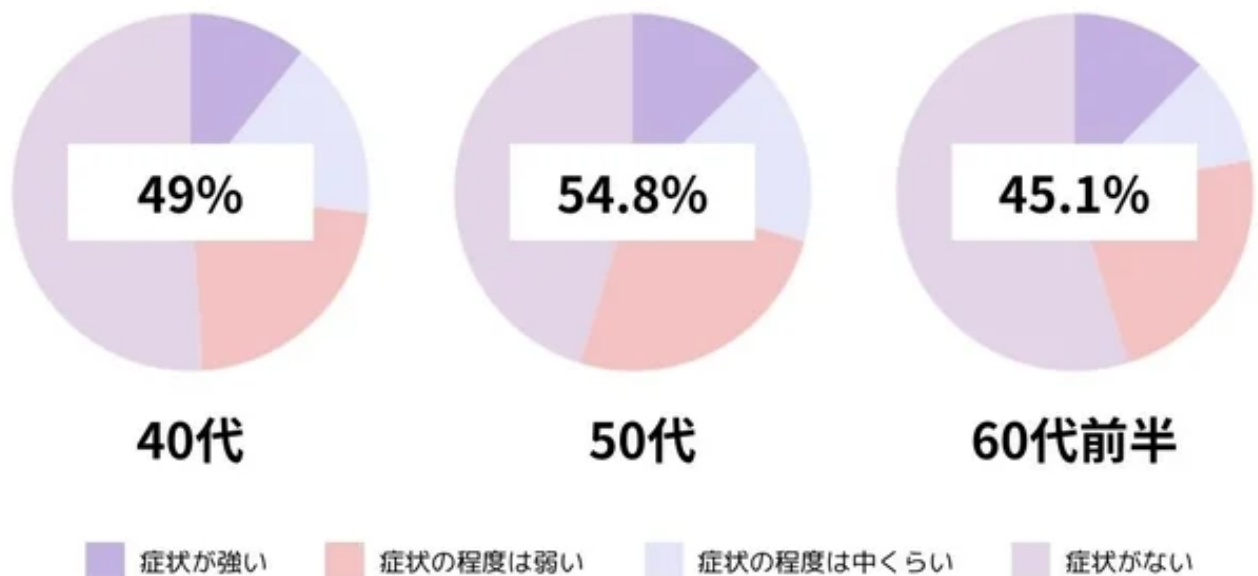
同調査の症状別集計によると、特に「腰や手足が冷えやすい」など冷えの症状を感じている方や「寝つきが悪い、眠りが浅い」と感じている方が多く、全年代で約5割と数ある更年期障害の症状でも共通のお悩みと言えます。

## 冷えを感じている女性の割合



厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果より引用

## 寝つきの悪さを感じている女性の割合



厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果より引用

気温や気圧の変化が激しい季節の変わり目は、ホルモンバランスが乱れ症状も出やすい季節。つらい「冷え」や「寝つきの悪さ」はどのように対策したら良いのでしょうか。薬膳・漢方食養生士の資格を

持つLove & Life Body Make Studio代表トレーナーの芳賀由紀子が、食事・運動両方の観点から、日常生活に取り入れたい更年期障害対策を解説します。

## 症状に合わせた食べ物と運動で、つらい秋の更年期障害を乗り切ろう

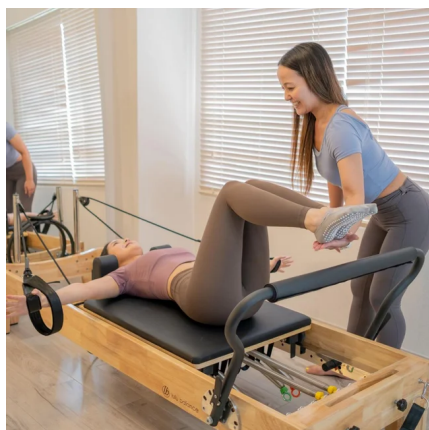
更年期障害の症状は、女性ホルモン（エストロゲン）の減少により、自律神経が乱れることも原因の一つです。秋は季節の変わり目であることや、台風による気圧の変化で特に自律神経が乱れやすい時期。気温も下がるこの時期に体温を下げる習慣を継続していると、体温調節がうまくできなくなり、冷えや寝つきを悪化させる原因にもなります。季節の変わり目にあたる今から対策をして、つらい更年期障害の症状を和らげていきましょう。

### 自律神経を整えて寝つきを改善



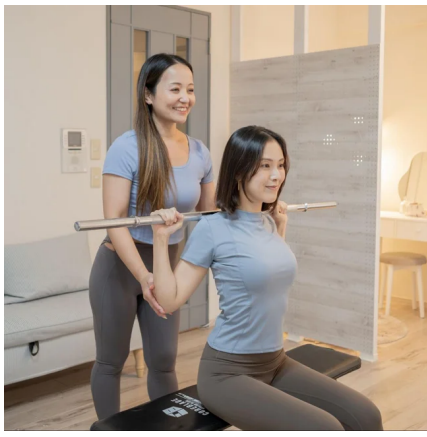
季節の変わり目は自律神経が乱れやすい季節。日照時間や気温の変化により、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経の乱れによって起きる「寝つきの悪さ」には、五臓のうち“肝”の機能を整える、そばや玉ねぎ、柑橘類を取り入れてみましょう。「イライラして眠れない」「眠りが浅い」など眠りの質が悪いと感じている場合は、ストレス解消効果もあるヨガを取り入れるのもおすすめです。

### 盲点となりがちな「内臓からの冷え」対策



全身の冷えが辛い方は、無意識に体を冷やす食材をとりすぎて内臓の血流が悪くなっている場合もあります。アイスクリームなどの直接的に体を冷やす食べ物だけでなく、きゅうりやトマトなどの夏野菜も体を冷やす“陰性”の食材。ニンニクや生姜、ニラやネギといった体を温める作用のある“陽性”の香味野菜を積極的に摂り、内臓からの冷えを防ぎましょう。また、日頃の姿勢が悪いと内臓の位置がずれて血行が悪くなっている場合も。姿勢改善やインナーマッスルの筋力アップに効果的なピラティスが、全身の冷えにおすすめです。

### 筋肉量を増やして基礎代謝をアップ



手足などの先端の冷えがづらい方は、筋肉不足からくる血行不良も原因です。筋肉をつけるため、食事にたんぱく質を取り入れるようにしましょう。注意したいのがダイエット中でも食べやすい豆腐や納豆などの大豆製品。大豆は体を冷やす“陰性”の食材のため、冷えがづらい方は体を冷やさない、鶏肉、イワシ、サケなどを摂るのがおすすめです。日頃あまり運動をしない方は、無理のない範囲でトレーニングを取り入れてみましょう。筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、冷えに効果があるだけでなく自律神経を整える効果も期待できます。



### 解説：芳賀 由紀子

Love & Life Body Make Studio 代表トレーナー

アメリカフィットネス&エアロビクス協会認定パーソナルトレーナー

全米ヨガアライアンス認定【RYT200】修了

PHI Pilates 公認 マット I/II インストラクター

薬膳・漢方食養生士

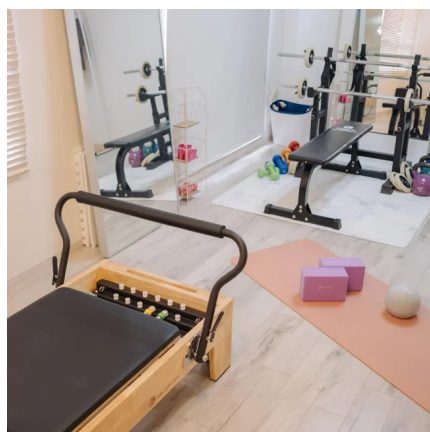
## 食事・運動をカスタマイズして女性特有のお悩みを解消



すぐに取り入れられる更年期障害対策をご紹介しましたが、つらい更年期障害も症状に合わせた日頃のケアで改善できます。Love & Life Body Make Studioでは、ボディメイクだけでなく、腰痛や産前産後ケアなどお客様ひとりひとりのお悩みをていねいにヒアリング。その日の調子に合わせてピラティス・ヨガ・トレーニング・食事指導を組み合わせ提供、女性専用のパーソナルスタジオです。

PMS・出産・更年期障害など、ライフステージによってお悩みが変わる女性に、寄り添えるスタジオでありたい。そのような想いで2024年7月よりピラティスを導入し、8月よりマシンピラティスの提供を開始。内装のリフォームも行い、9月よりリニューアルオープンいたしました。おひとりずつのお悩みに向き合い、パーソナルならではのサービスを提供しています。

### 【Love & Life Body Make Studio】



〒150-0001

東京都渋谷区神宮前4-19-8 アロープラザ原宿315号室

東京メトロ各線「表参道駅」A2出口より徒歩3分

東京メトロ各線「明治神宮前」より徒歩7分

JR線「原宿」より徒歩7分

電話番号：03-6447-5998

ホームページ：<https://lovelifebody.jp/>

Instagram：[https://www.instagram.com/lovelife\\_body/](https://www.instagram.com/lovelife_body/)

### 【運営会社】

社名：SLジャパンアセットマネジメント株式会社

役員：代表取締役 郭志豪（KEK Chee How）

設立：2020年3月

URL：<https://sljapan-am.com/>

---

当プレスリリースURL

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000002.000145434.html>

SLジャパンアセットマネジメント株式会社のプレスリリース一覧

[https://prtmes.jp/main/html/searchr/p/company\\_id/145434](https://prtmes.jp/main/html/searchr/p/company_id/145434)

---

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

Love & Life Body Make Studio

広報担当：ケック紗弓

お問い合わせフォーム：<https://lovelifebody.jp/contact/>