連載 いのちのひろば（85）

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

揺らぎの時から始まる、私のセカンドステージ

～〝私を後回しにしない〟ウェルネスのすすめ～

一般社団法人ポポラス　あやクリニック
院長　岡宮　綾

「最近、なんとなく疲れやすい」「夜中に目が覚める」「体重が増えた気がする」

そんな小さな変化を感じたとき、それは〝揺らぎの時〟のサインかもしれません。

女性の体は年齢とともにゆるやかに変化し、特に40代後半から50代にかけては、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少します。それにより、心と体にさまざまな不調が現れやすくなります。けれどもこれは「老化の始まり」ではありません。これまでの人生の積み重ねに一区切りをつけ、これからを健やかに生きるための準備期間――それが〝揺らぎの時〟なのです。

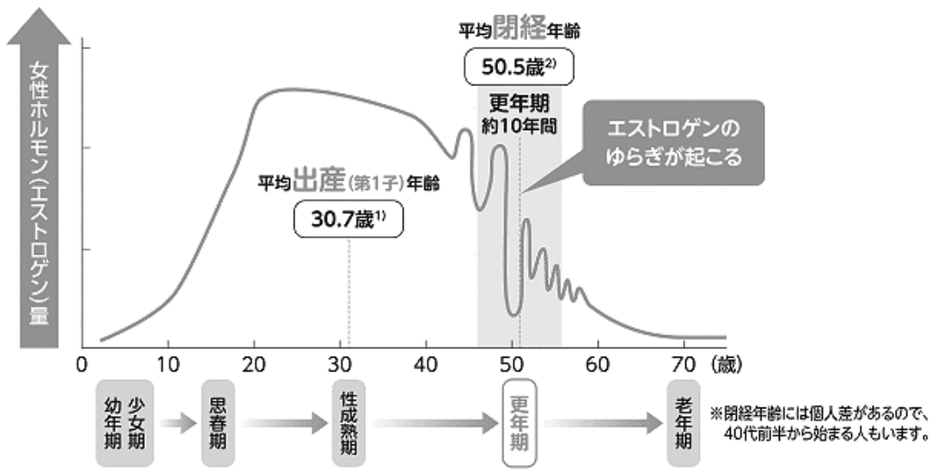
この変化をネガティブにとらえるのではなく、「私のセカンドステージ」の始まりととらえ、自分を労わる第一歩にしませんか？

私たちは日々、家族のこと、仕事のこと、地域のことに追われ、知らず知らずのうちに〝自分のこと〟は後回しにしてしまいます。特に女性はその傾向が強く、「自分のことはいつも最後だった」と振り返る方が多くいます。

でも、そろそろ立ち止まって、自分自身と向き合う時間を持ってほしいのです。自分の健康を整えることは、決してわがままではありません。むしろ、自分を大切にすることが、家族やまわりの人への思いやりにもつながるのです。

図表① 女性ホルモンの減少と関係の深い疾患

疾患名	背景にある変化
骨粗しょう症	エストロゲンの低下により骨密度が急激に低下
高血圧	血管の柔軟性が失われ、血圧が上昇しやすくなる
高脂血症	LDL コレステロールの増加傾向
肥満	基礎代謝の低下により内臓脂肪がつきやすくなる



出典：1) 内閣府. 令和元年版 少子化社会対策白書.
(https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2019/r01webhonpen/html/b1_s1-1-3. html)
2) 日本産科婦人科学会編: 産科婦人科用語集・用語解説集改訂 第4版; 2018. 330.

今月のひとこと

三寒四温の季節、新しい生活の始まりで不安定な気持ちになることもあります。まずは、朝のストレッチや昼の短い散歩、夜の読書などリラックスできる時間を持ち、自分時間を作ることが大切です。気持ちを書き出して整理することも効果的です。心と体の調和を保つために、仕事とプライベートの時間をうまく分けることを心がけましょう。

おかみや・あや　１９６９年１月30日生まれ。女子学院高校卒。１９９３年東京女子医科大学卒。主な勤務先は、東京女子医大消化器病センター消化器外科。湯河原胃腸病院外科。２０２０年12月、小田原駅ビルミナカ８階にてあやクリニックhearthand beautyを開業。

年代別　私らしいウェルネスの形

【 年代別・おすすめ運動メニュー 】

年代	有酸素運動	筋力トレーニング	その他の運動
50代	早歩きや軽いジョギング（20分）	壁腕立て、スクワットなど	バランス運動（片足立ち）
60代	ウォーキング（15分）	立ち座り運動、つま先上げ	深呼吸、柔軟運動
70代	ラジオ体操、室内歩き		

「できる範囲で、無理なく続ける」ことがいちばんの力になり、最も大切です。

【食生活も〝セカンドステージ〟仕様に】

運動と並んで重要なのが「食事の見直し」です。40代後半以降の体は、若い頃と同じ食べ方では対応しきれなくなってきます。

■肥満対策の食事の工夫
- 〝糖質の質〟を意識　白米やパンを控えめにし、玄米や雑穀に。血糖値の上昇をゆるやかに。
- タンパク質をしっかり　筋肉を保つために、毎食で魚・大豆製品・卵などを取り入れる。
- 「お腹8分目」と水分摂取　満腹感よりも〝軽さ〟を意識。水分は意識して多めにとる。

■骨粗しょう症予防の食事の工夫
- カルシウムの確保　牛乳・ヨーグルト・小魚・小松菜などを日常的に。
- ビタミンDも忘れずに　きのこ類や鮭など、カルシウムの吸収を助ける食材も一緒に。
- マグネシウムやたんぱく質も補う　骨の材料となる栄養素をバランスよく。

さらに、夕食の時間が遅くなりがちな方は、「朝・昼にしっかり食べて夜は軽め」の〝時間栄養学〟の視点も取り入れてみましょう。

【まとめ：これからの人生を、もっと私らしく】

〝揺らぎの時〟を迎えることは、心も体も揺れるタイミングですが、それは次のステージに進むための合図でもあります。

体に起きる変化を正しく理解し、自分に合った運動や食事で健康を整えることは、「私らしく生きる」力につながります。

人生１００年時代――50代・60代・70代、それぞれの世代で、自分の体と向き合う習慣を持ち、私を後回しにしない生き方を始めましょう。

未来の自分に「ありがとう」と言えるような、そんなセカンドステージを、今日から始めてみませんか？

次回は5月中旬に「性感染症（STD）について」を掲載します。

小田原医師会より住民の方々へ

小田原市休日夜間急患診療所の体制について

小田原市休日夜間急患診療所

休日や夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。

〒２５６－０８１６ 神奈川県小田原市酒匂２－３２－１６
☎０４６５－４７－０８２３　駐車場（第１～４）あり
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/

診療科と受付時間　※ 12月29日～1月3日の6日間は休日の診療をします。

	平日（夜間）午後７時～同10時	日曜・祝日（昼間）午前８時半～同11時半 午後１時～同３時半	土曜・日曜・祝日（夜間）午後６時～同10時
内　科	○	○	○
小児科	○	○	○
耳鼻咽喉科		○	
眼　科		当番日のみ	
歯　科		日曜・祝日（昼間）午前９時～同11時半 午後１時～同３時半	

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 13:00～14:00 整形外科	2	3 13:30～14:30 内科	4 13:00～14:00 小児科	5
6	7 13:00～14:00 内科 循環器科	8	9 13:30～14:30 耳鼻科	10 13:00～14:00 内科	11 13:15～14:15 内科	12 14:30～15:30 産婦人科
13	14 13:30～14:30 腎不全 循環器科	15 13:00～14:00 内科	16	17	18 13:30～14:30 内科	19
20	21	22 13:30～14:30 内科	23	24	25 13:15～14:15 皮膚科	26
27	28	29	30 13:30～14:30 内科			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 13:30～14:30 内科	2 13:00～14:00 小児科	3
4	5	6	7	8 13:00～14:00 内科	9 13:30～14:30 耳鼻科	10 14:30～15:30 産婦人科
11	12 13:00～14:00 内科 循環器科	13 13:00～14:00 内科	14	15	16 13:15～14:15 内科	17
18	19 13:30～14:30 腎不全 循環器科	20	21 14:30～15:30 小児科	22	23 13:30～14:30 内科	24
25	26	27 13:30～14:30 内科	28 13:30～14:30 内科	29	30 13:15～14:15 皮膚科	31

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833
月曜～土曜（日曜、祝・休日、12/29～1/3休み）
午前９時～正午／午後１時～午後５時

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/