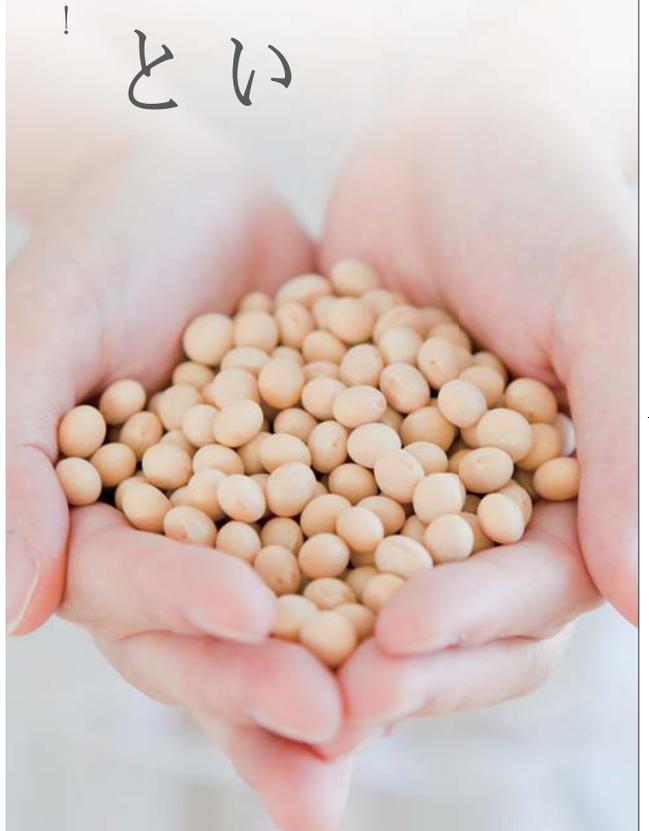


働き世代の私たちが気をつけたいカラダのこと

ドクターに聞きました！



社会人になって早〇年。任される仕事も増え、プライベートでもいろいろある、何かと多忙なアヴァンティ世代ですが、つい、不調でなければカラダのことは後回しにしてしまいがち。30代以降の女性たちが気をつけたいことを、『ひろ乳腺クリニック』の山口院長に聞きました。

編集部（以下編）／30代の女性の体にはどんな変化がありますか？

30代半ばといえ、これまでのライフスタイルで積み重なった影響が、身体の変化へと生じてくる時期です。働き盛りの年代ですから、責任のある仕事でバリバリ働いていたり、結婚や出産で環境が変わったりと、仕事も生活も忙しい人が多い。それが積み重なって、20代ではさほど感じなかった体力的・精神的な疲れを感じるようになったり、身体の不調が少しずつ始まるのです。乳がんが増え始めるのも30代からです。

編／今からでも気をつけたほうが良いことは何でしょうか。

私は乳腺が専門ですから、乳がんになら

ないように、という点でおすすめたのは食生活の改善です。①動物性の脂肪分を摂り過ぎること、②お酒を頻繁に飲むこと、

③タバコを吸うこと、これがあると乳がんになるリスクが高まるといわれています。外食が多い人は自然と動物性の脂肪を多く摂ったり、お酒を飲む機会も増えるでしょうから、野菜をなるべく多く食べるとか、量を飲みすぎないようにするなど、食べるものに気をつけてほしいと思います。後は適度な運動をすることです。

編／積極的に摂ったほうが良い食べ物はありますか。

大豆ですね。豆腐や納豆、豆乳などの大豆製品は意識して食べてほしいと思います。大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモン・エストロゲンと同じような働きをするとして注目されてきました。女性周期を整え、将来の更年期に備える意味でも、大豆を意識して食べることは有用です。大豆イソフラボンに含まれる「ダイゼイン」という成分が、腸内細菌の力で「エクオール」という成分になると、より女性ホルモン・エス

トロゲンに似た働きをされると言われています。当院では働き盛りの女性の皆さんには、乳がんだけでなく、様々な婦人科系疾患に罹らないよう、正しい食生活を送る事をアドバイスしています。そのためにもエクオールを毎日の生活に取り入れることをおすすめします。働き盛りの女性の皆さんには、まずは乳がんを罹らないために、頑張りすぎず、生活を見直すことを行ってほしいですね。

編／ありがとうございます。

お話を伺ったのは

ひろ乳腺クリニック
院長・医学博士
山口 博志 先生



九州大学医学部附属病院・第二外科(消化器・総合外科)研修医、広島赤十字・原爆病院 外科 レジデント、済生会唐津病院・外科 医長、九州がんセンター・乳腺科 副部長、済生会福岡総合病院・乳腺外科部長などを経て2015年10月乳腺疾患を専門に診療するクリニックを福岡市南区大橋で開院。



自分のカラダのこと、ちゃんと知っておこう！

いつまでも輝くための女性の健康セミナー

9月4日[日] 13:00~17:00

会場 アクロス福岡 7階 大会議室 (福岡市中央区天神1-1-1)

定員 180名 事前予約制

講演 「更年期と女性の身体の変化～女性ホルモンとエクオール～」 福岡大学医学部 産婦人科 准教授/城田 京子先生
「働き盛り世代の女性を乳がんから守る為に」 ひろ乳腺クリニック 院長/山口 博志先生
「『かかりつけ薬局』があなたの味方になります」 株式会社大塚製薬 薬剤師/堀 司先生

申込み 氏名、住所、電話番号またはEメールアドレスを記載の上、FAXまたはEメールで申込み
FAX: 092-262-7271 〓 fukuoka_women_health@otsuka.jp

※取得した個人情報はセミナーに関する連絡等の目的以外には使用しません。

問合せ 大塚製薬株式会社 ニュートランシューティカルズ事業部 福岡支店 女性の健康推進担当(土日祝除く9:00~17:00) ☎092-262-6507

参加無料
参加者には
お土産あり



大塚製薬はエクオールの研究をしています。

大豆の可能性を研究している大塚製薬は、大豆イソフラボンの代謝物であるエクオールと更年期症状の関係性を見出し、エクオールを産生する乳酸菌を発見しました。大豆で世界を健康に。

