

女性の生涯の健康を目指した栄養代謝 中高年女性の精神・身体症状の特性と食品・栄養素の影響

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-03-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 廣瀬, 明日香 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10271/00003970

第 45 回日本女性栄養・代謝学会学術集会

<ワークショップ>

女性の生涯の健康を目指した栄養代謝 中高年女性の精神・身体症状の特性と食品・栄養素の影響

東京医科歯科大学 産婦人科

廣瀬 明日香

中高年以降の女性はエストロジェンの揺らぎにより血管運動神経症状や精神症状に悩まされ、その後エストロジェンの枯渇により泌尿生殖器系症状、心血管系疾患や骨粗鬆症のリスクが上昇する。これまで更年期症状の特性や症状の緩和作用を有する食品成分について研究を重ねてきた。

まず、更年期症状の特性を把握するため、酸化ストレスと更年期症状との関連を調査し、尿中酸化マーカー 8-OHdG の高値は抑うつと関連することを明らかにした。また中高年女性は睡眠障害に悩むことも多いが、actigraphy を用いて不眠の主観的評価は睡眠効率の低さと疲労感の強さと関連することを示した。次に、食品成分には更年期症状緩和作用が期待されるものがある。大豆イソフラヴォンはその代表であるが、先行研究のほとんどは 2006 年に設定された上乗せ摂取量上限値を上回っていたため、25mg/day を最大量としたプラセボ対照二重盲検比較試験を行った。25mg/day の 8 週間の摂取で抑うつ・不眠症状、血管運動神経症状、身体症状が改善することを示した。他にも、リコピンや 13-oxo-ODA などの機能性成分を含むトマトジュースが更年期症状を改善しエネルギー消費量の増加と血清トリグリセリド高値の改善をもたらすこと、脂質補充療法として疲労感や認知機能への効果が期待されるレシチンが活力を向上させ血圧と動脈硬化を改善することがわかった。一方、閉経後はエストロジェンの枯渇とともに体組成の変化も一因となり健康に影響を及ぼすため、習慣的に摂取する栄養素や食品が体組成とどう関連するか調査した。クリプトキサンチンという温州みかんに豊富に含まれるカロテノイドの高用量摂取が低 BMI と低体脂肪率と関連することを示した。

私たちがこれまでに行ってきた臨床研究の解析データを提示しながら、文献も参照し、更年期症状の特性と、食品や栄養素がこれに与える影響について解説する。