

更年期対策とミネラル



ホルモンバランスの乱れから体調不良を起こしやすい時期です。体温や心拍数などの調節機能がうまく働かず、よく風邪を引く、疲れがひどい、眠れない、イライラするなどさまざまな症状がみられます。原因がよくわからない体調異変が続くときは、更年期障害の可能性を考えてみましょう。

閉経前後に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することから、更年期特有の症状がよくみられます。ほてりと発汗（ホットフラッシュ）、冷え、イライラ、めまい、動悸、息切れ、頭痛、疲労、不安、不眠、憂うつ感などが代表的な症状です。これらは、エストロゲンの減少が自律神経に影響を及ぼし、さまざまな調節機能が乱れることで起こる症状です。

身体はストレスを受けると様々なストレスホルモンを分泌します。これが循環器系、呼吸器系、消化器系、免疫系などに影響するため、動悸、息切れ、食欲不振、疲労などを引き起こし、更年期障害を悪化させる原因となります。また、エストロゲンやテストステロンなどのバランスをくずし、老化現象を早めることにもつながります。そのためストレス解消は、更年期を上手に乗り切る基本ともいえます。

更年期になると、それまでの食事の好みなどが固定化し、新しいものを食べない傾向があります。そのため更年期に不足しがちな栄養分がとれず、症状を悪化させることも少なくありません。更年期は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい時期でもあるので、食生活をきちんと見直していただくことが大切です。

(オムロンホームページ参照)

東京慈恵医科大学の横山邦信教授によれば、マグネシウム欠乏と疾病の関係や、マグネシウム摂取による予防効果は、血管石灰化や糖尿病予防の他にも以下のようなものが報告されているとのこと。

メタボリックシンドローム、便秘症、こむら返り、子癇、月経前症候群（PMS）、尿路結石、微小循環障害（赤血球変形能低下・血小板凝集能亢進）、片頭痛、致死性不整脈（突然死）、骨粗鬆症、睡眠不足・障害、ストレス増強、白内障、慢性疲労、免疫能低下、疼痛の増強、気管支喘息、アトピー性皮膚炎など

マグネシウムが不足すると、細胞の中にカルシウムが流れ込みすぎ、神経の興奮が抑えられなくなり、イライラ感、抗うつ感などのストレスが生じます。つまりマグネシウムはカルシウムの暴走を制御する「抗ストレス・ミネラル」でもあるのです。

亜鉛は女性の場合、エストロゲン、プロゲステロンの分泌が促されますので、生理不順や無排卵を防ぎます。(整形外科たかひろクリニックH.P参照)

Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

イメディス・オリジナルサプリメント

- ・ 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- ・ さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

天然由来成分のみを使用

- ・ 天然由来のイオン化有機ミネラル
- ・ 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌 & 酵母菌）
- ・ サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバーステート大学の分析によるミネラル成分一覧

| | | | | |
|-------------------------------------|--------|---------|---------|--------|
| 水素 | カリウム | セレン | バリウム | ハフニウム |
| リチウム | カルシウム | 臭素 | ランタン | タンタル |
| ベリリウム | スカンジウム | ルビジウム | セリウム | タングステン |
| ホウ素 | チタン | ストロンチウム | プラセオジム | レニウム |
| 炭素 | バナジウム | イットリウム | ネオジム | 白金 |
| 窒素 | クロム | ジルコニウム | サマリウム | 金 |
| 酸素 | マンガン | ニオブウム | ユウロピウム | 水銀 |
| フッ素 | 鉄 | モリブデン | カドニウム | タリウム |
| ナトリウム | コバルト | 銀 | テルビウム | 鉛 |
| マグネシウム | ニッケル | カドミウム | ジスプロシウム | ビスマス |
| アルミニウム | 銅 | スズ | ホルミウム | トリウム |
| ケイ素 | 亜鉛 | アンチモン | エルビウム | ウラン |
| リン | ガリウム | テルリウム | ツリウム | |
| 硫黄 | ゲルマニウム | ヨウ素 | イッテルビウム | |
| 塩素 | ヒ素 | セシウム | ルテチウム | |
| 希ガス成分（ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン） | | | | |

9,000円（税別）
180粒入（約1ヶ月分）

飲み方

通常 1日6粒（朝3粒、夕3粒）
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬
販売元 株式会社イメディスジャパン
BRTサロン

