

# 食べないで痩せても幸せにはなれない 女性の生涯活躍のための栄養メソッド

## 心療内科医「卵子栄養療法外来」について



ひめのともみクリニック

姫野 友美院長

厚生労働省のホームページによると 2017 年の世界保健デーのテーマは「うつ病」です。WHO によると、世界のうつ病患者数は 3 億人を上回り、うつ病から年間約 80 万人が自殺しているとされ、国際的な取り組みが求められており、青年期、妊娠出産期の女性、高齢者の 3 つのグループに対する取り組みが特に必要とされています。

厚生労働省の調査によると平成 26 年に医療機関を受療したうつ病・躁うつ病の総患者数は 112 万人です。うつ病の要因は個人によって様々ですが、健康問題、家族問題、経済生活問題、雇用・労働問題などの問題が背景にあると考えられています。

厚生労働省では、うつ病を重要な健康問題としてとらえ、うつ病に関する情報提供、相談支援体制の整備、早期発見、社会的支援に至るまで国をあげて対策を進めています。

2018 年 4 月 27~29 日に渋谷のセルリアンタワーでは、第 47 回国際オーソモレキュラー医学会が開催されます。4 月 29(日)は、テレビでおなじみの心療内科医 姫野友美先生が「女性が輝くための 5 つの栄養メソッド」をテーマに講演をします。女性は月経・妊娠・出産などのライフイベントにより多くの栄養素を失い、それが心身に多大な影響を及ぼして疾患へとつながっていきます。年齢を経ても女性が美しく健康でいるために必要な『栄養メソッド』を紹介します。

姫野医師が院長をつとめるひめのともみクリニックには、全国でも珍しい「卵子栄養療法外来」が開設されています。外来には全国から自然妊娠を望む患者さんだけでなく、いつか結婚して出産を望む若い女性や男性も訪れています。患者さんの多くは身体だけでなく心の不調にも同時に訴えており、その悩みに日々耳を傾けています。

### 女性ホルモンが横ばいから減少に転じる 30 代こそ注意

2014 年の厚生労働省の調査ではうつ病は年々増加傾向にあり 100 万人を超えました。女性患者数は 30 代を境に男女差が顕著になり 40 代でピークを迎えます。女性ホルモンは、10 代前半の初潮を迎えた頃から増加し、20 代をピークに 30 代に横ばいに転じたあとに、減少傾向になります。出産・育児などのライフイベントも含めて 30 代、40 代の女性は身体の変化だけでなく心の変化も大きく、日々のストレスや疲労を放置してしまうと深刻なメンタル不調につながってしまうことがあります。



### 心療内科に来院する「栄養失調女子たち」と食事日記

姫野医師によると「私たち心療内科医に相談に来る方は圧倒的に女性が多く、多くの方はカウンセリングをしてみると『心=脳の栄養失調』であることがわかります。彼女たちの多くは、抗うつ薬や抗不安薬の投薬だけでは改善しない場合が多く、問診をしてみると『野菜中心の食生活をしています』『痩せるためにカロリーに気をつけています』『子育てと仕事の両立で食べる時間が作れないです』と回答しています。

人によっては食べることに全く関心がないので、症状を改善するためには食事指導が重要な要素を占めています」と語ります。姫野医師は、患者さんに食事日記をつけてもらい指導に役立てています。日記には、朝は抜いて、昼はコンビニのおにぎりとサラダ、夜はパスタというメニューが並びます。心に不調を抱える女性の多くが糖質過多、たんぱく質とビタミン、ミネラル不足に陥ってしまっていると分析しています。

## 月経という女性の毎月のイベントと向き合うために

女性の月経日数を計算してみると初潮から閉経まで月 1 回約 5 日間で年 12 回合計 60 日、平均で約 40 年、合計 2400 日、つまり一生のうち約 6 年半程度月経と向き合っています。ですから月経の出血が多いと当然貧血になりやすくなります。

貧血になると動悸、息切れ、疲れやすいなどの身体症状だけでなく、イライラや神経過敏、思考力の低下などの精神症状も起きます。気になるときは血液検査などを定期的に行い、鉄などのビタミンやミネラルを食事やサプリメントなどで補う必要があります。

厚生労働省も妊娠出産期の女性のうつ病対策は特に必要と方針を打ち出しています。姫野医師は「不妊治療のストレスを抱えて、相談に来られる女性もいます。不妊治療中は、赤ちゃんのために薬は最低限とし、日々の食事で栄養状態を改善し、家族とともに体質改善やストレスケアをする必要があります」と語っています。



## 最初はハイ。気持ちのリバウンドで落ち込みに？ダイエットがきっかけのメンタル不調の原因は？



テレビのダイエット企画で、タレントさんが厳しい食事制限や運動に耐えられずに、カメラの前で急に泣き出ししたり、停滞期に体重が思うように落ちてなくて落ち込んでしまうシーンは見たことがあると思います。あれは典型的なメンタルの栄養失調を伴うダイエットです。食事をコントロールすることで、体重は落ちます。そこで心は一旦ハイになります。

しかし単なるカロリー制限では、神経伝達物質の合成に必要なタンパク質やビタミン・ミネラルが圧倒的に不足してしまい、ダイエット前よりも落ち込んでしまうのです。ダイエットをする場合は心身のリバウンドを避けるために栄養の専門家とともに行うことが大切です。

## 生活と性格を変えたいときは、トレーニングをしながら肉食&卵女子になってみる

世界的にトレーニングが流行っています。運動は心と身体のためにもいいこと。しかしやりすぎてしまうと活性酸素が大量に発生し、しかもトレーニングをして栄養を摂らないと脂肪だけでなく筋肉も骨も痩せてしまい、結果疲労から心身不調につながります。まずはトレーニングをする時はたんぱく質を増やすことが大切です。**たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品の4種類です。それをバランス良く1回の食事に2種類摂ることを心がけるといいと思います。**例えば「すき焼き定食」なら肉と卵が、「焼魚定食+冷奴」なら魚と大豆が無理なく摂れます。このようにたんぱく質を毎食摂るだけで女性の体調や心も大きく変わります。食事を見直すことは生き方を変えること。長引く疲労や心の不調で悩んでいる方は一度専門医を訪ねて欲しいと姫野医師は語っています。