

ファイトケミカル摂取で更年期症状が緩和

ポリフェノールやカロテノイドをはじめとした植物由来化学物質「ファイトケミカル」は、抗酸化・抗炎症作用などにより健康維持への寄与が期待されています。

このたび、中高年女性を対象にファイトケミカル摂取と更年期症状との関係を検討した結果、ファイトケミカルを多く摂取することで、更年期の血管運動神経症状（VMS）が緩和される可能性が示唆され、第77回日本産科婦人科学会に報告されました。

更年期の血管運動神経症状とは、女性ホルモン（エストロゲン）の減少により自律神経のバランスが乱れ、血管の収縮や拡張がうまくいかなくなることで現れる症状。具体的には、のぼせ、ほてり（ホットフラッシュ）、発汗、動悸、息切れ、手足の冷えなどが挙げられます。