

むびょうニュース

5月は紫外線が強い時期です。紫外線は皮膚や健康に影響があると言われています。 紫外線対策は十分に!

それって美頭療から?

頭痛、耳鳴り、めまい、不眠、うつっぽい、ストレスなどは夫源病かも?

定時に帰ってきていた主人が定年後は毎日いるのよね!・・・・時々聞く会話です。

夫源病はストレスが原因で、うつっぽくなり、不定愁訴のような症状が表れます。夫は親切心で言っているのかもしれませんが、威圧的な言い方をされると、相手をする気もなくなります。他にも電話がある度に内容を聞いてきたり、外出すると『主婦は家にいるもんだ』と皮肉の一言。現在は家庭内別居状態。食事は私が作りますが、食べるのは別々です。夫が外出するとホッとするんです。ストレスで不眠になり、20年前には突発性難聴を発症。

いくら安定剤で抑えようとしても、夫に対するストレスを取り除かない限り、改善は難しい

といいます。そんなある日、我慢の糸がぷっつり切れて、自分の気持ちを思い切り吐き出しました。さすがに夫は驚いて、以来少し大人しくなりました。

女性は閉経前後の約10年間、卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの 分泌が減少します。しかし女性ホルモンには、ストレスから体を守る 働きもある為、それが減ることでストレス耐性も弱くなるのです。ま た、加齢によるホルモンの減少とともに、環境の変化によって生じる 夫婦の溝が、夫源病の引き金となるのです。



夫源病の原因となる3つの夫のタイプ

- ①【<u>飯はまだか族</u>】温めればよい状態にして、おかずを置いて出かけても、妻が帰るのを当てつけのように待っている。具合が悪い妻に『飯はまだか?』と催促する。
- ②【ワシも族】妻の外出に常についていく夫です。男性は定年後、常に一緒に出かけることが、妻への孝行だと思いがち。けれど女性は従来通り女友達との関係も大切にしたい。そこにストレスが生じます。
- ③【文句だけ族】妻に文句は言えても『ありがとう』や『ごめんなさい』が言えない。それどころか、当たり前のように妻を家政婦扱いする。そんな中高年の男性もまだまだ多いようです。

根本的な解決を目指すには、夫の自立を手助けすることも大切です。褒めることが重要です。男性には野菜を洗剤で洗う方も本当にいるんです(笑)けれど、長年会社にいたのですから、最初は出来なくて当たり前。つい口を出しがちですが、まずは褒める。そしてこちらの希望は『こうしてくれたら嬉しい』という言い方で伝えることや夫が出来ることを増やすことが大切です。

大豆イソフラボン (ホルモン) は『コルチゾール』という血液中のストレス物質を低下させます。閉経後ホルモンバランスの崩れた更年期の方は外的なストレスにも弱くなりやすくなります。又やけ食いなどストレスで胃・腸・肝の働きが鈍っているときにどか食い、夜遅い食事をすると内臓にも別なストレスを受けます。むしろ、夕食をぬく事により、副交感神経(リラックス神経)が働き身体が楽になります



更年期の方には ファイトロゲン (大豆イソフラボン、 アグリコン型)



閉経後の骨粗鬆症、 腰痛などに

ソマチットカルシウム



腎臓の血流 水はけ(むくみ)に 黒人参