

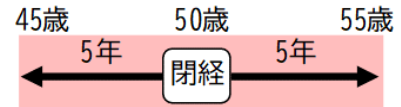
女性の更年期について知ろう！

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性の心身の健康には女性ホルモンが大きく関わってきます。ホルモンの分泌が急激に低下することによって、ほてりやイライラなど、さまざまな不調が現れるのが更年期です。症状のある女性だけでなく、男性も若い女性も、正しい知識を身に付け、理解しあうことが大切です。

更年期障害とは

日本人の女性の閉経年齢は50歳前後といわれており、閉経の前後約5年間ずつを「更年期」と呼びます。更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」といいます。

例) 50歳で閉経となった場合
45歳～55歳の約10年間を「更年期」という



<日本の平均閉経年齢は50.5歳>

症状は個人差があります

更年期に起こる体の変化や症状

ほてり・のぼせ
(ホットフラッシュ)

頭痛・肩こり

不眠

シミ・シワ
白髪・薄毛

だるい・無気力

イライラ
怒りっぽくなる

うつ状態
メンタルダウン

関節痛・腰痛
手指のこわばり

尿漏れ・頻尿
尿トラブル

動悸・めまい



更年期障害と似た病気

うつ病

高血圧

関節リウマチ

甲状腺疾患

メニエール病

貧血

更年期は女性ホルモンの低下に伴い、女性なら誰にでも起こりうるものです。自律神経が乱れ、心身共に不調となり、症状が重くなる方もいます。また、更年期障害と似たような症状の「うつ病」や「甲状腺疾患」など別の病気が隠れているかもしれません。毎年、健康診断を受診することと、不調を感じたら婦人科を受診することが大切です。

➡ 婦人科・更年期外来へ

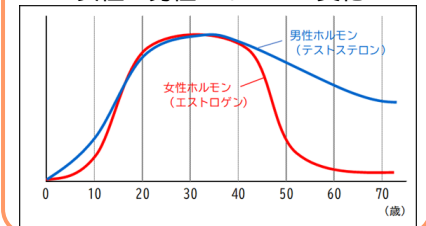
女性だけではありません

男性の更年期症状・障害

男性ホルモンが低下することによって、男性も更年期症状・障害が起こる場合があります。症状は抑うつ、発汗・ほてりなど女性の更年期に似た症状です。男性ホルモンは加齢と共に緩やかに減少しますが、ストレスやオーバーワークによってホルモンバランスが崩れ、20歳・30歳代から更年期の症状が出る方もなかにはいます。

➡ 内科・泌尿器科へ

女性と男性のホルモン変化



更年期障害の治療

減少していく女性ホルモン(エストロゲン)を飲み薬や貼り薬、塗り薬などで補充する「ホルモン補充療法」や女性ホルモンのバランスを整える「漢方治療」があります。症状が辛い時は我慢せずに、専門家に相談をして自分に合った治療法を見つけましょう。

「セルフケア」

生活習慣(食事、運動、睡眠)を見直すことで症状を改善することができます。



<食事> 3食バランスよく食べることを心がけましょう。大豆製品をとると、腸内でエストロゲンに似た成分(エクオール)が産生されます。豆腐、納豆、豆乳など積極的に継続的に摂取しましょう。



<運動> 運動をして汗をかくことで、夜はよく眠ることができ、さまざまな不調の改善が期待できます。

<睡眠> 体を休めるには良質な睡眠が欠かせません。睡眠時間を今よりも少し長くする工夫をしてみましょう。

更年期以降～老年期

閉経後はこんな事に
注意が必要です！

「骨粗しょう症」

骨密度が急速に低下し、骨粗しょう症のリスク(骨折しやすい)が高まります。丈夫な骨づくりには「カルシウム」、骨を構成するのに重要なのが「たんぱく質」。バランスよく摂取しましょう。



「生活習慣病」

女性ホルモン減少により、コレステロールや中性脂肪が急激に増え太りやすくなります。食生活の改善と、積極的にカラダを動かし体重をコントロールする習慣を身につけましょう。

仕事も家事も100%できない時は、周りに頼ることも必要です。症状が辛い時は無理はせずに休養をとるようにしましょう。更年期障害とまちがいがやすい病気もありますので、毎年健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

