

# 更 おしゃれに年齢を重ねるために 更年期を健やかに

40代、50代になった頃から体の調子が悪いといったことはありませんか？  
それは更年期症状かもしれません。  
この時期、女性のからだに起こるさまざまな変化をきちんと認識し、自分のために健康管理を始めましょう。

## 「更年期障害」とは

更年期とは閉経前後の数年間のことです。個人差はありますが、45歳から55歳くらいまでに閉経を迎えます。この時期、女性ホルモンの減少に身体がうまく対応できず起こる不快な症状を「更年期症状」といいます。更年期症状には個人差があり、症状のない方もいますが、日常生活に支障が出るくらいつらい場合を「更年期障害」といいます。

## 更年期の主な症状

### 自律神経系

ホットフラッシュ（のぼせ、ほてり）  
めまい、発汗 など

### 精神神経系

不眠、ゆううつ、いらいら  
不安、気力減退、頭痛 など

### 運動器官系

肩こり、腰痛、関節痛など

### 婦人科系

月経不順、膣の痛み・かゆみ など



### 消化器系

便秘、下痢、おなかの張り  
など

### 皮ふ・分泌系

肌の乾燥、口内乾燥、  
抜け毛 など

### 泌尿器系

頻尿、残尿感、尿失禁  
など

### 知覚神経系

しびれ感、知覚過敏  
知覚鈍感など

症状のすべてが更年期障害とは限りません



## 更年期障害の治療

不調を感じたら、我慢せずに婦人科やかかりつけ医などを受診しましょう。

更年期障害の治療としては、女性ホルモンの低下を補う「ホルモン補充療法（HRT）」や、「漢方薬」などがあります。

詳しくは医師にご相談ください。



## 更年期の上手な過ごし方

- 更年期を気にしすぎないようにしましょう。
- つらいときこそ家族との会話を大切にしましょう。
- 積極的に趣味や仕事に取り組みましょう。
- やる気がおきないときは無理をせず休みましょう。
- 食事や運動、禁煙に気を配りましょう。
- 更年期や生活習慣病などについて話せる、かかりつけ医を持ちましょう。



### **注意** 症状のすべてが更年期障害とは限りません！

更年期障害の症状に他の重大な病気が隠れていることもあります。気になる症状があれば医療機関を受診してください。

更年期には、生活習慣病にもかかりやすくなっています。

平成20年度から、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」が始まっています。生活習慣病の予防のために、特定健診をぜひ受診しましょう。

- 兵庫県の健康づくりホームページ

[http://web.pref.hyogo.lg.jp/life/cate3\\_111.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/life/cate3_111.html)