

あなたのその症状...

更年期障害かも！？

更年期とは？

誰もが迎える「更年期」。この時期は、身体にこれまでとは違った変化が現われます。人によっては更年期障害がみられ、治療が必要なこともあるのですが、今後の健康づくりを考えるのにとってもよい機会でもあります。心身の変化を正しく理解し、前向きにのりきりましょう！

男女別の主な症状

女性	原因	エストロゲン（女性ホルモン）の減少
	発症しやすい年齢・期間	40代前半から50代前半くらいまでと個人差も大きい 40代後半から閉経後5年程で落ち着いてくる
	症状	●生活習慣病にかかりやすくなる ●肩こり、腰痛、背中の痛み ●疲労感、疲れやすい ●イライラ、不安感 ●のぼせ、ほてり、発汗など ●皮膚や排尿のトラブル ●骨がもろくなる
男性	原因	テストステロン（男性ホルモン）の減少
	発症しやすい年齢・期間	個人差が大きく30代～90代まで幅広い 女性の閉経のような区切りがないため、自覚しにくい
	症状	●生活習慣病にかかりやすくなる ●肩こり、腰痛 ●疲労感、疲れやすい ●不眠 ●気分がすくれない、うつ ●前立腺障害（頻尿など）、ED（勃起不全） ●集中力・記憶力の低下など

間違えやすい病気

女性

子宮がん・甲状腺疾患・
糖尿病・うつ病など



男性

前立腺肥大症・
糖尿病・うつ病など



悪化する前に医師に相談を

更年期障害の受診目安として「症状により生活や人間関係に困難が生じる」ことが挙げられます。しかし症状は個人差が大きいため、つらい時は早めに**婦人科**か**心療内科**を受診しましょう。また、生活習慣や食生活を見直しても原因の分からない体と心の不調、めまいや多汗で仕事が手につかない、イライラが抑えられず家族に八つ当たりしてしまう、などの自覚症状がある場合、早めに診察を受けましょう。

「更年期だから」と思い込んで、がん、生活習慣病、うつ病など早めに治療が必要な病気を見逃さないためにも、受診が必要です。



更年期をうまく乗り切るために

更年期は個人差があるもののいずれは訪れる時期です。そして60歳頃には更年期も終わり、つらい症状もなくなっていくます。更年期は誰にでもある人生の通過点と考えて、心の準備をしておきましょう。必要以上に気構えることはありませんが、体の変化を正しく理解し、健康管理をしましょう。

今までできなかったことにチャレンジしたり趣味を持ったり、軽い運動を習慣づけるなど、新しい生きがいを探すことで更年期の時期を豊かに過ごすことが大切です。毎日、栄養バランスのよい食事を規則正しくとることが重要です。

趣味をもつ

趣味を持ち、日々の生活に取り入れましょう。新しい挑戦をすることは刺激を与え、心身を若返らせることとなります。



からだを動かす

適度な運動は基礎代謝を高めます。まずは手軽なウォーキングから始めてみませんか？



十分に睡眠をとる

自律神経のうち、昼間は交感神経が、夜間は副交感神経が働きます。バランスを維持するためには十分な睡眠が必要です。



家族と触れ合い

男性の更年期症状は理解しにくい事もありますが、信頼できる家族との会話は気持ちをラクにしてくれます。



よく話し、よく笑う

楽しい会話は心を解放することにつながります。笑いはストレスを発散させ、気分を爽快にし、血流を増やします。



定期健診を受ける

カラダの不調が更年期症状によるものなのか診断するためには定期的に健診を受けましょう。



食生活に気を付ける

コレステロールの増加防止

DHA や EPA が豊富な青魚や、コレステロールを減らす食物繊維が豊富な野菜や海藻類もおすすめです。



高血圧の予防

基礎代謝の低下やストレスで太りやすくなると、高血圧の危険因子が揃います。減塩調味料や天然だしを使うなど薄味の食生活を。



肥満予防

女性は更年期になると基礎代謝が低下して太りやすくなります。3食規則正しく、良く噛んで食べましょう。毎日体重を量ることも効果的です。



骨粗しょう症の予防

女性ホルモンの減少で骨密度が低下し、骨がもろくなります。カルシウムを毎日補給し、その吸収を助けるビタミンDも合わせて摂りましょう。



●お問い合わせ●

戸田市福祉保健センター

健康づくり担当

TEL 048-446-6453

電話相談：月曜から金曜（祝日・年末年始を除く）

時間：午前8時30分から正午まで、午後1時から午後5時15分まで

面接相談：月曜から金曜（祝日・年末年始を除く）

時間：午前9時から正午まで、午後1時から午後4時まで