

保健師だより



女性の健康について…「更年期」



厚生労働省では、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、社会全体で総合的に支援していく国民運動を展開しています。

今回は女性がイキイキと生活していくために、「更年期」についてお知らせします。

多くの女性は、50歳ぐらいで閉経を迎えます。閉経の前後約5年ずつ、計10年間ぐらいを「更年期」といいます。更年期が近づくと、女性ホルモンの分泌量が著しく低下し、体や心にさまざまな変動が起こります。これが「更年期障害」です。

*****更年期障害で起こる多様な症状*****

更年期障害で現れる症状は実に多様で、人によって現れる症状や程度などが異なります。更年期にそれまでは感じたことのないような何らかの症状があって、つらいと感じたり、日常生活に影響が生じたりしている場合は、更年期障害を疑って、婦人科などを受診してください。



体の症状の例：顔がほてる、汗をかく、腰や手足が冷える、息切れ・動悸、疲労感、肩こり、頭痛、腰痛、関節痛、めまい、吐き気、舌の痛み、皮膚の乾燥 など

心の症状の例：落ち込み、怒りやすくイライラする、無気力、憂うつ、不安感、不眠(寝つきが悪い、眠りが浅い)、集中力の低下 など

更年期からの長い人生を快適に過ごすために、これまでの生活や生き方を見直してみましょう

更年期は、人生の次のステップに進む入り口。自分の体や心、夫婦関係などを見つめなおすよい機会です。

食事や運動を見直す

更年期以降、女性は一般的に太りやすくなります。食事は「カルシウムをとる」「野菜類や魚、大豆製品を積極的にとる」「腹八分目」「飲酒は適量」などを心がけましょう。また、適度な運動は、血液循環を改善し、更年期障害の症状の緩和につながるといわれていますので、生活に「運動習慣」を加えるようにしましょう。

新しいことに挑戦

更年期は新しいことに挑戦するチャンスと考え、これまでやってみたかったことに挑戦してみましょう。趣味、運動、学習のほか、社会や地域のためにボランティア活動をするのもいいでしょう。

仲間を増やす

更年期の悩みを持つ人と話すことで、心が癒されたり、希望が持てることがあります。また、家族、親戚、友達、仕事先、地域、サークルなど、人とのつながりを強化しておくことが、更年期以降の人生を豊かにするでしょう。

家族や周りの人とコミュニケーションをとる

更年期は、親の介護、子どもの独立など、家族に変化が現れる時期。家族の無理解や思いやりのなさを嘆く声がよく聞かれますが、「本人の変化には気づいているが、どう対処してよいかわからない」という人もいます。感情的になったり、一方的に責めたりせず、家族や周りの人にも更年期について知ってもらい、一緒に乗り切るようにしましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666