

やまもと保険健康新聞

女性のカラダと更年期対策

「更年期」と聞くと、さまざまな心身の症状が出る暗いイメージを持っていませんか？更年期はその後に続く人生の準備期間であり、今までの生活パターンを改善する機会です。また症状に個人差が大きいため、異性だけでなく不調を経験していない女性にも理解されず困っている人も多いのが現状です。男性も女性も正しい理解が大切です！

更年期・更年期症状・更年期障害の違いは？

- 更年期** : 女性の一生のライフステージのひとつ。閉経前後各5年、合わせて10年間のこと。閉経年齢は個人差があり、平均閉経年齢が50.5歳なので45～55歳頃を言います。
- 更年期症状** : 更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気を伴わないもの。
- 更年期障害** : 更年期症状の中でも症状が重く日常生活に支障をきたす状態のこと。

更年期障害の原因は？

主な原因は女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことです。これに加え、対人間関係などのストレスフルな環境要因、ストレスを感じやすい性格などの心理的要因などが複合的に影響することにより生じると言われています。

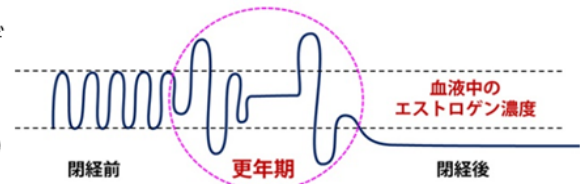


図:公益社団法人 日本産婦人科学会 HP 更年期障害 https://www.isog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=14 より引用

どんな症状があるの？



血管の拡張と放熱に関する症状	ほてり、のぼせ、発汗など
身体症状	めまい、動機、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなど
精神症状	気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など

これらの症状は他の病気でも発症します。生活習慣病や甲状腺疾患、うつ病などが起こりやすい年齢でもあるので、病院で確認することも大切です。

更年期を快適に過ごすために

★日常生活を見直す

適度な運動、バランスのよい栄養、十分な睡眠をとりましょう。特に有酸素運動は自律神経のバランスを整えるので、ウォーキングや水泳はおすすめです。



★家族の理解と協力も大切

症状は、自分の意志だけではコントロールできないこともあります。「今はこういう時期」と割り切って、家事を分担したり家族と一緒に楽しめる趣味をもったり無理のない生活を送りましょう。



★骨をつよくする食事をとる

ホルモンの影響で骨がもろくなるため、骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。

- ・カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、小松菜、チンゲン菜など
- ・ビタミンD：サケ、ウナギ、サンマ、しいたけ、卵など
- ・ビタミンK：納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど



★病院を受診する

以前は「時期が過ぎれば軽くなる」と特に治療は必要ないと考えられてきましたが、今は有効な治療法があります。ホルモンを補充する治療法や漢方などが用いられます。辛い場合はガマンせず婦人科で相談することをお勧めします。

