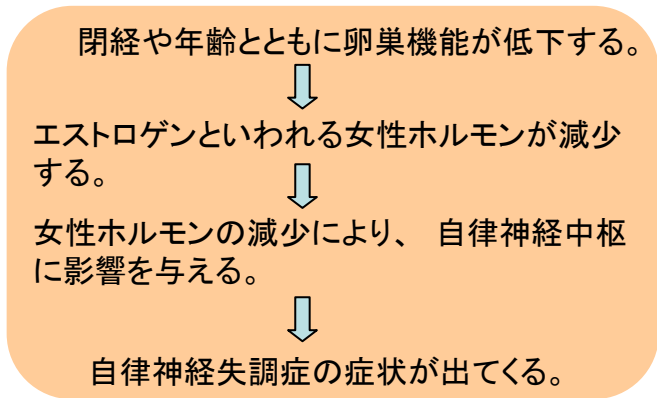




更年期障害とは、閉経に近づき、生理が不順になり始める前後の期間に起こる病気です。更年期障害というと女性だけのものと思われがちですが、最近では男性や若い女性も更年期障害になることがわかってきました。

更年期障害のメカニズム



更年期症状

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. 肩こり   | 8. イライラ     |
| 2. 疲れやすい | 9. 皮膚 掻痒感   |
| 3. 頭痛    | 10. 動悸      |
| 4. のぼせ   | 11. 気分がしずむ  |
| 5. 腰痛    | 12. めまい     |
| 6. 汗をかく  | 13. 胃もたれ    |
| 7. 不眠    | 14. 膣乾燥感 など |



- ・自分のつらい症状は更年期障害によるもの？
- ・ほかの病気が原因？
- ・どこに相談すればいいの？
- ・どんな対処や治療があるの？

こうした情報を知って更年期に関する知識を増やしておきましょう。



男性更年期障害



加齢に伴い、男性ホルモンの低下によって更年期症状が引き起こされます。症状は多種多様です。男性は上記の症状の他に排尿機能や男性機能も衰えてきます。このような症状がある場合は泌尿器科に受診をお勧めします。

●更年期障害のセルフチェック●

症状の程度に応じて自分で○をつけ、合計点を出してみましょう。



強：毎日のように出現    中：毎週見られる    弱：症状が強くはないがある    無：全くない

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがよくある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

## 更年期障害のセルフチェック 自己採点評価

0～25点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていきましょう。
26～50点	食事、運動に注意をはらい、生活様式なども無理をしないようにしましょう。
51～65点	更年期外来の受診をお勧めします。
66～80点	半年以上長期間の計画的な治療が必要です。
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要です。

セルフチェックは、1回だけではなく、定期的にチェックすることをお勧めします。

また、福井厚生病院では冷え症・漢方外来、睡眠外来がありますので、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。



## 最良の休養は「よく眠る」こと

睡眠への不満は更年期に急増します。主な原因は、下記の2つが主になります。

- ①女性ホルモンの低下による不眠や浅眠
- ②加齢による睡眠維持能力の低下

不眠が重なり、日常生活に支障が出る場合は医師に相談しましょう。

### ●よく眠るための工夫●

- ①起床時間を決める
- ②適度な運動で適度な疲労感を
- ③空腹、満腹を避ける
- ④寝前に軽い体操をする、ぬるめのお風呂に入りリラックス、アロマテラピー等を活用する
- ⑤寝る環境（騒音、温度、湿度、寝具等）を整える



## 更年期障害を健やかに乗り切る四か条



### 第一条

#### 生活習慣病を防ぐ食生活に切り替えよう

更年期から生活習慣病が起こりやすくなります。食事の質と量を見直しましょう。

#### ～食生活改善ポイント～

- ☆エネルギー摂り過ぎ注意
- ☆脂肪の多い肉や油脂を控え、野菜、魚、大豆製品を積極的にとる
- ☆骨粗鬆症予防のため、1日に700～800mgのカルシウムをとる（例：牛乳コップ1杯200mlで約230mgのカルシウムが摂れます）

### 第二条

#### 無理なく運動を始めましょう

適度な運動の継続により、更年期障害が軽減することが報告されています。下表の3つの運動を組み合わせると効果的です。

運動のタイプ	運動の種類
スタミナづくり	散歩、ジョギング、自転車、山歩き、テニス、水泳など
筋力アップ	ダンベル体操、上体おこし運動など
柔軟性アップ	ヨガ、ラジオ体操、太極拳、ダンスなど

### 第三条

#### 疲れたときは無理をせず休養を

いつまでも、疲れが取れず、慢性的に続く場合は更年期障害以外の病気が隠れていることがあります。婦人科や更年期外来を受診することをお勧めします。



### 第四条

#### 自分らしいライフスタイルを考えてみよう

更年期は今までの生き方を振り返り、総ざらいするチャンス。次の人生への飛躍点です。これから先の数十年を自分らしく生きるにはどうすればよいか前向きに考えていきましょう。