



3月1日から3月8日は厚生労働省の定める「女性の健康週間」です。今回は更年期における健康課題についてご紹介します。症状や程度の個人差が大きいため自分の状態を知るとともに、周囲の理解も大切になります。



更年期ってなに??

日本人女性の平均閉経年齢(1年間月経がない状態)は、**50.5歳**と言われ、この**前後5年間**の計10年を**更年期**と呼びます。また、この時期に現れる様々な不定愁訴を「更年期症状」と言いますが、日常生活に支障をきたす場合には「更年期障害」と呼ばれ、セルフケア以外に漢方やホルモン補充療法など症状に応じた治療が必要になります。またその他にも、病気やライフイベントの変化も多い年代であるため、かかりつけ医をもち、定期的に相談ができる環境をつくっておくことが大切です。

更年期に現れる症状

症状は100種類以上あるとされています。症状の程度や種類には個人差がありますので、いつもと違うと感じた時や不安な時は、すぐに相談しましょう。

①からだの症状

ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)、発汗、めまい、動悸、胸の締め付け、頭痛、肩こり、疲れやすさ、腰や背中痛み、関節の痛み、冷え、しびれなど

こんなものもあります!!

ドライアイ、ドライマウス、食欲不振、知覚過敏・鈍麻、記憶力の低下、月経異常、爪が割れやすい、耳鳴り、皮膚のかゆみ・乾燥etc...

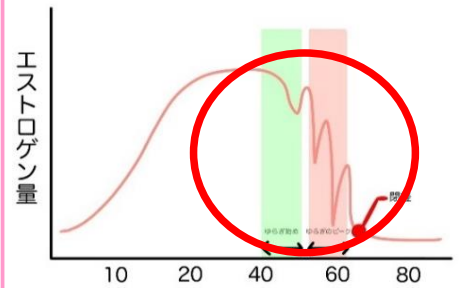
②こころの症状

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



エストロゲンについて

女性ホルモンであるエストロゲンは、骨や血管を丈夫にする、コレステロールの調節、精神を安定させるなどの働きがあります。このエストロゲンが40代半ば~50代半ばにかけて急激に低下し、また大きくゆらぎながら低下するため様々な症状を引き起こし、更年期症状の大きな要因となっています。



更年期症状の3つの要因

①心理的要因 (性格因子)

- ・真面目、完璧主義
- ・頑張り屋
- ・失敗を恐れる
- ・小さな変化に敏感
- ・自己犠牲感が強い

②社会的要因

- ・職場の人間関係
- ・親の介護
- ・家族の環境変化(空の巣症候群)

③身体的要因

- ・女性ホルモン(主にエストロゲン)のゆらぎと急激な減少
- ・加齢



プレ更年期をご存じですか?

30代後半から40代前半にかけて、更年期症状が現れることです。卵巣の機能の低下が少しずつ始まることに加えて、生活や仕事、家庭のことなどストレスも関係して自律神経が乱れることで起こります。更年期へ向けて生活を見直したり、かかりつけ医を見つけたり準備を始められるのはいかがでしょうか。

セルフケアも大切

エストロゲンのゆらぎを抑え、自律神経のバランスを整えるには、食事・運動・睡眠など規則正しい生活を送ることが大切です。また、ストレスや自分を追い詰めるような考えも、更年期症状を悪化させてしまいます。家事も仕事も完璧でなくて良いと、自分を優しく労わることも意識してみてください。

食事

女性ホルモンと似た働きをする**大豆イソフラボン**、ホルモンバランスを調整してくれる**ビタミンE**、骨量を保つ**カルシウム**があるとGOOD!



運動

まったりヨガにチャレンジ!
「**鼻から4秒かけて吸って、鼻から6秒かけて吐く**」呼吸が大切です。横隔膜にある自律神経が刺激され、副交感神経が優位になります。



番外編!!

ツボ(関元)押し

おへそから指4本分下にあるツボです。深呼吸をしながら、両手の3本の指(中指、人差し指、薬指)でゆっくり押し、気持ちのいいところで3秒~5秒とめて、ゆっくり緩めていきます。それを3回から5回繰り返します。



症状には個人差があります。また更年期症状と間違えやすい病気として甲状腺機能低下症、メニエール病、関節リウマチ、うつなどもあるので、いつもと違うと感じた時や不安な時は早めに医療機関にご相談下さい。

参考文献: NHK健康チャンネル【特集】女性の更年期障害 3つの原因とそれぞれの症状・治療法まとめ (公財)健康・体力づくり事業財団 健やかな社会生活を営むためにみんなで正しく学ぼう女性の健康のこと 東京法規出版 女性のヘルスクエアハテナ?とナルホド!

