

更年期障害との 上手な付き合い方

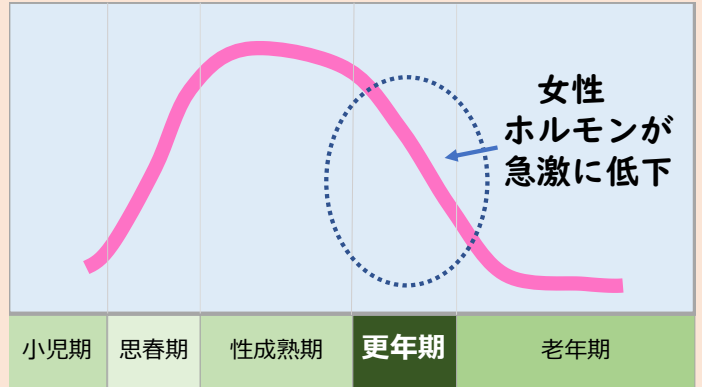


更年期、いわゆるゆらぎ世代(45~55歳頃)の皆さんは、更年期障害と呼ばれる、様々な症状や不調が起こりやすくなります。

どうして起こるの?



更年期には女性ホルモンが急激に低下することで、自律神経が乱れやすくなります。更年期障害は、元々の性格や、仕事・家族関係など様々な要因も関係しており、症状には個人差があります。



グラフ: 女性ホルモン分泌量の変化

更年期障害の主な症状



からだ…ほてり、のぼせ、発汗、冷え、めまい、耳鳴り、

腰痛・関節痛、肩こり、乾燥、かゆみ、湿疹、だるさ、息切れ、動悸

男性のみに見られる症状…頻尿などの前立腺障害、勃起不全

こころ…イライラ、不安、パニック、うつ、不眠、興味・意欲・集中力の低下

男性ホルモンの低下により、男性も更年期障害が起こりやすくなります。症状が40代以降ずっと続いたため、自覚しにくいのが特徴です。



更年期を乗り切る生活習慣

食事

1日3食を基本に野菜をしっかりと食べ、塩分の取り過ぎに注意し、カルシウムもしっかり摂りましょう。

運動

自分の生活スタイルや、体力に合わせた運動をしましょう。

十分な睡眠

自律神経が整い、こころや体、脳の疲労回復効果あり。寝る前のスマホはほどほどに。

こころの健康

精神的に不安定になりがち。つらさをため込まず、誰かに話す、リフレッシュすることを意識しましょう。

更年期以降気を付けたい病気 女性ホルモンが低下すると…

生活習慣病

糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化の危険が高くなります。



こっそり骨粗しょう症

骨が弱くなり骨折しやすくなります。



つらいときはがまんせず受診を

適切な治療を受けることで症状が緩和されます。また、大きな病気が見つかることもあります。早めに婦人科へ相談しましょう。



鶴岡市ホームページには、女性の健康づくりに役立つ健康情報を掲載中!

