

知っておきたい更年期障害

いつかは迎える「更年期」。自分自身の健康のために、家族など周りの人を理解するために、更年期障害のことを知っておきましょう。

更年期障害は男女ともに起り得ます

《女性の更年期障害》

更年期とは、閉経の前5年間〜後5年間の計10年間ほどを言います。閉経は50歳前後の人が多いため、およそ45歳〜55歳くらいが更年期ということになります。更年期におとされる女性ホルモンの急激な変化に体がついていかず、不調をきたすことを「更年期障害」と言います。女性ホルモンがない状態に体が慣れてくると、症状は落ち着いてきます。

《男性の更年期障害》

加齢や、環境要因（長時間労働・仕事内容の変化・リタイア）がきっかけとなり、男性ホルモンが急激に減少することによって起ります。男性の更年期障害は、誰にでも起こるわけではありませんが、年齢を問わず環境要因をきっかけにいつでも男性ホルモンが急減する可能性があります。

《男性のよくある症状》

疲れやすい、性欲低下、集中力や記憶力の低下、不眠、イライラ

《女性のよくある症状》

ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ・発汗）、うつ気分、不眠、イライラ、怒りっぽい、めまい、頭痛、関節痛、疲れやすい



対処法

《セルフケア》

まずは、元気に過ごすための基本となる生活習慣を見直してみましよう。

●食事

食生活の基本は「主食、主菜、副菜」です。栄養バランスを整え、適正体重をキープできる食習慣を意識しましょう。

●休養・メンタルケア

疲れた日は早めに休むことを心がけましよう。ストレスを発散したり、家事や仕事など頑張りすぎずに、誰かに頼ったりすることも大切です。

●運動

できるだけ歩く機会を増やしたり、仕事や家事の合間に筋トレやストレッチをするのも良いでしょう。

《受診》

更年期症状の軽減には、薬物療法という選択肢もあります。また、更年期障害と思っている、別の病気である場合もあります。毎年の健康診断を受けて自分の健康状態を把握しておき、更年期の不調かもと感じたら受診をしましょう。女性は婦人科や更年期外来、男性は泌尿器科やメンズヘルス外来、男性更年期外来などで相談することができます。

職場や家庭での

よく関係してくる

更年期の不調は、外から見ても分かりづらく、症状の出方の個人差も大きいいため、何も言わずに察してもらうことは難しいこともあります。「更年期の不調のために、仕事に支障がでています」「早く寝たいから、食器洗いおねがいね」など、言葉で伝えることができるのと良いです。また、周りの人も、更年期の相談を受けた時には、快く話をきいたり協力したりすることで、更年期を乗り切るサポートができるよう心がけましよう。



問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
☎ 962-5151 (直)