

女性いきいき講座(後半)  
うまく乗りきる！更年期障害

3月1日～8日の「女性の健康週間」に向けた「女性いきいき講座(前半)～2月15日号」は、更年期障害の要因や症状、治療についてでした。更年期障害は、つらい症状が出たら我慢せず、婦人科などの専門医に相談することが大切です。

治療法も、一人ひとり異なります。自分に合った治療法を見つけてみましょう。今回は、更年期におきやすい健康問題、家族の支えについてです。

【女性ホルモンの働き】

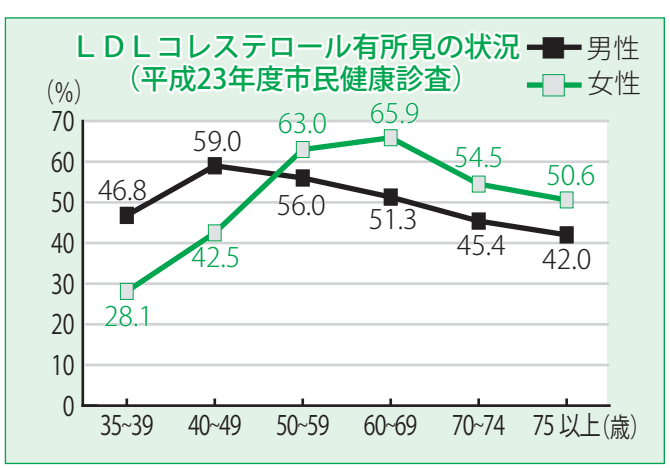
エストロゲン	動脈硬化を予防する
	HDLコレステロール(善玉)を増やす
	LDLコレステロール(悪玉)を減らす
	内臓脂肪を分解しやすくする
	食欲を抑制する
プロゲステロン	からだが活動的になる
	インスリン感受性を高める(血糖が高くなりにくい)
	内臓脂肪を減らし、皮下脂肪を増やす

【更年期に多い健康問題】

うつ  
女性ホルモンが減少すると、自律神経のバランスが崩れて心身ともに不安な状態になりやすく、うつ

につながる可能性があります。早めに休養をとることを心がけましょう。

メタボリックシンドローム  
女性ホルモンの減少により、内臓脂肪はそれまでの2倍以上のスピードで増え、脂質異常症や高血糖のリスクが一気に高まります。メタボリックシンドロームは自覚症状がありません。日ごろから生活習慣と運動不足に気をつけるとともに、年に1回は健診で身体の変化を確認しましょう。



尿もれ

自分の意思に関係なく、尿が出てしまうことです。女性ホルモンの低下により、骨盤底筋が緩み、尿道を締める力が低下することで

こりやすくなります。治療法としては、骨盤底筋体操や薬物療法、手術療法があります。適切な治療を受ければほとんどのの方が良くなります。

★ワンポイント情報★

骨盤底筋体操：骨盤底筋を強くする体操です  
目安…10回1セット  
1日5～10セット  
①あおむけに寝て、足を肩幅に開く。  
②ひざを少し立てて体の力を抜き、肛門と膣をきゅっと締める。  
③締めたまま、ゆっくりと5つ数えてから力を抜く。締め続けるのが苦しい人は、きゅっと締めるだけでも良い。

骨粗しょう症

女性ホルモンには、骨の吸収を抑える作用があります。女性ホルモンが減少すると、骨量が減少しやすくなり、骨折しやすくなります。定期的に検査を受け、閉経前の段階から十分なカルシウムをとり、運動習慣を身につけましょう。

歯周病

年齢とともに唾液分泌量が減少し、ドライマウスになる女性が急増します。免疫力の低下や骨のカルシウム濃度の低下により、歯ぐきの腫れが増大する、炎症が悪化する、骨を支える歯槽骨が吸収されやすくなってしまうなどの変化がおきてきます。ブラッシングのみでなく、日ごろから食生活などに気をつけて免疫力を高めること、定期

的に歯科検診を受けることが大切です。

【大切な家族の支え】

更年期の症状は、治療のみでなく家族の理解と支援が改善へとつながります。更年期の症状の重さは、環境的要因(家族、職場、社会)も影響しています。本人を支える第1歩として、更年期のつらさを理解し、できる・できないに関係なく、今何を一番望んでいるか、話をよく聴いてみましょう。

婦人科などで更年期に対する適切な処置を受けても、精神的な症状が気になる時は、心療内科、カウンセリングなどで専門的に心のケアをすることも大切です。

\*更年期を乗り切るポイント\*

- 更年期を正しく知る
- 「気の持ちよう」と我慢しない
- 一人で悩まず本音で話せる友達をつくる
- 生活の見直し(栄養・睡眠・休養・喫煙・飲酒)ストレスの軽減、解消
- さまざまな機関の相談窓口を利用する
- 人生の生きがいを見つけて、張りある生活を送る
- 家族からの理解、あたたかい支援
- 定期的に健診を受ける

更年期 うまく乗り切り

いきいき人生！

健康政策課成人健康係

☎(23)7601

