

その症状、  
もしかして？

# 更年期障害



## 更年期障害とは？

月経が来ない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って**閉経**と判定されます。日本人の平均閉経年齢は約50歳とされ、早い人では40歳台前半、遅い人では50歳台後半に閉経を迎えます。

そして、閉経を挟んだ前後10年間を**更年期**といいます。更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少していきます。その結果、ホルモンバランスが崩れ、心身にさまざまな不調があらわれます。この不調を更年期症状といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を**更年期障害**といいます。更年期障害は女性ホルモンに加え、加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。

## 更年期障害の症状



### 血管運動 神経系の症状

動悸、息切れ、発汗  
ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ）  
むくみ など



### さまざまな 身体症状

胃もたれ、便秘・下痢  
肩こり、腰痛、背中痛み、関節痛  
のどの渇き、皮膚のかゆみ  
しびれ、膣乾燥感 など

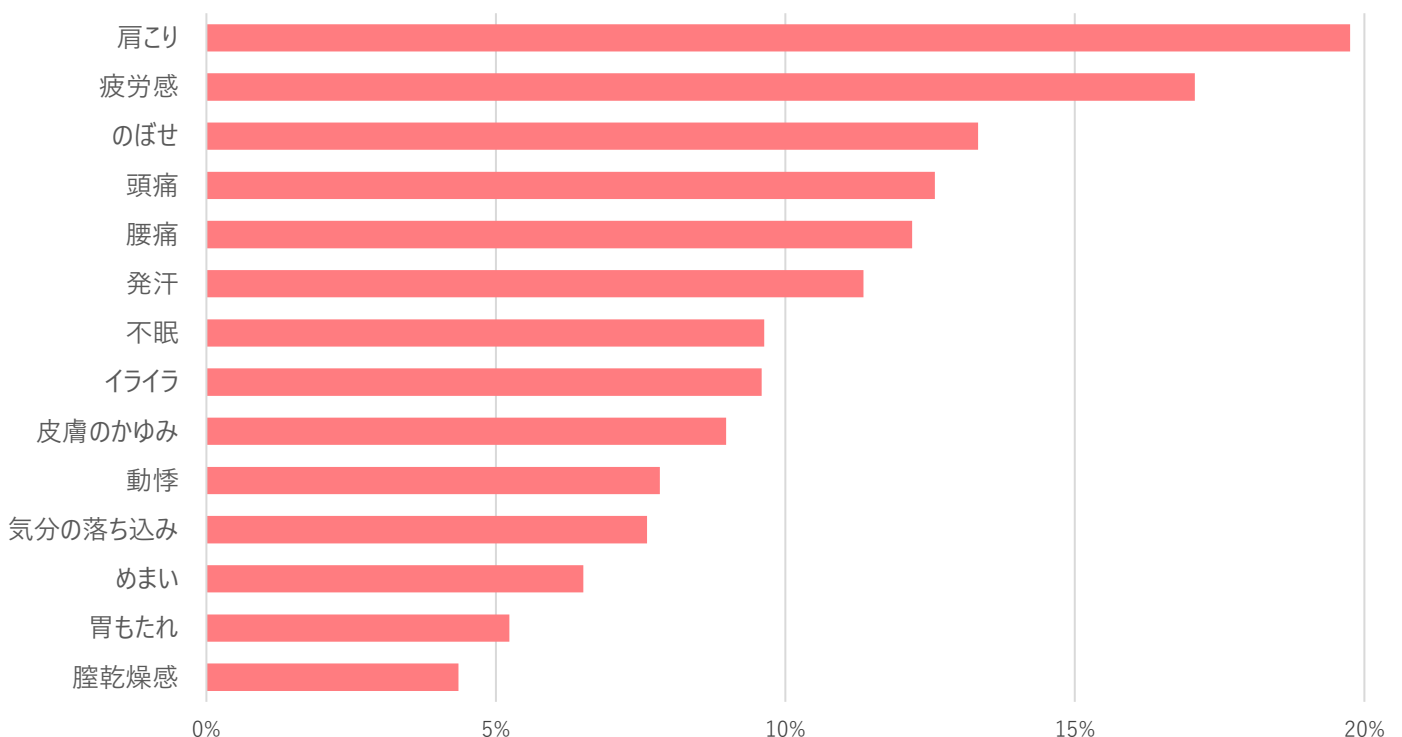


### 精神神経系 の症状

頭痛、めまい、疲労感  
意欲の低下、気分の落ち込み  
イライラ、情緒不安定  
不眠、不安感 など



日本人女性の更年期症状発現の頻度



## 食生活

不規則な食生活をしていると、ホルモンバランスが乱れやすくなり、更年期症状があらわれやすくなります。毎日3食規則正しく食事を摂り、バランスのよい食事と合わせて、女性ホルモンと似た作用のある**大豆イソフラボン**や、女性ホルモンのバランスを整える作用が期待できる**ビタミンE**などの栄養素を摂取しましょう。

### 大豆イソフラボンを多く含む食品



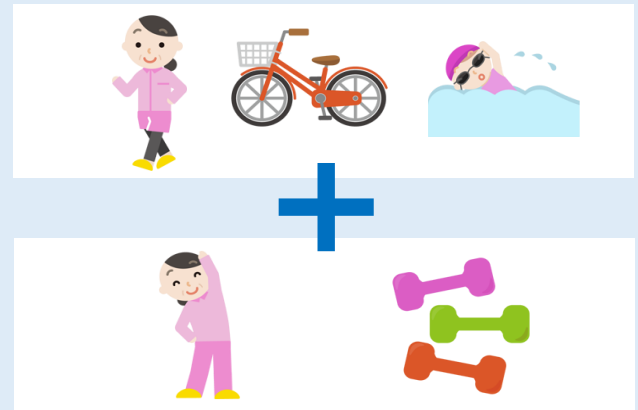
### ビタミンEを多く含む食品



## 運動

運動習慣は更年期症状の緩和に有効であることが報告されています。

**有酸素運動**に加え、**ストレッチ**や**ウエイトトレーニング**を行うのが理想です。有酸素運動は、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、ヨガなどです。



## 婦人科へ受診

更年期症状をサプリメントや市販薬で対処するのもひとつの手ですが、症状がつかうお悩みの方は**婦人科へ受診**しましょう。専門医が診察する「更年期外来」や「女性外来」もあります。問診や必要に応じた検査を行い、その結果から更年期障害かどうかを診断し、それぞれに合わせた治療を行います。更年期障害の治療には以下のようなものがあります。

### ホルモン補充療法(HRT)

低下したエストロゲンを補う治療法で、諸症状の改善効果があります。飲み薬・貼り薬・塗り薬などのタイプがあります。

### 抗不安薬・抗うつ薬

精神的な症状が辛い場合には、不安を和らげる薬や、睡眠を助ける薬などが用いられます。



### 漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られており、全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。

### カウンセリング・心理療法

医師やカウンセラーによるカウンセリングや心理療法は、背景にある心理・社会的要因への対応として行います。

更年期障害に関するご相談・お問合せ

ワールド健康保険組合 保健師 まで  
TEL : 078-302-8185



つらい更年期障害には周りの力も頼っていいですよ。  
一人で悩まず医療機関へ受診しご相談ください！  
健康保険組合では医療機関を探す方法もお伝えできます。