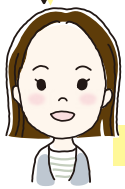


りびえーる
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

「元気」のための基礎知識 Vol. 37

更年期の女性の健康編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

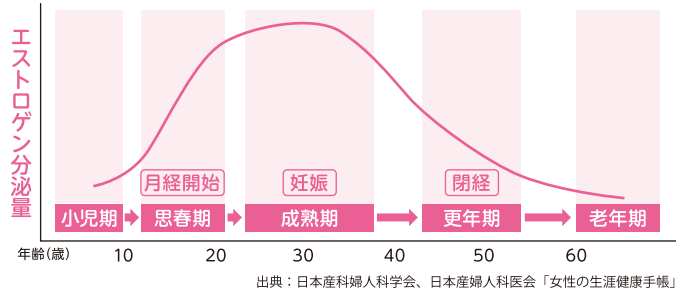
島根大学医学部産科婦人科 講師
日本産科婦人科学会認定専門医/
日本生殖医学会生殖医療専門医/
日本内分泌学会内分泌代謝科
専門医(産婦人科)



折出 亜希 先生

女性の健康とホルモンの関係

女性の心身の健康は女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロン)の影響を受けるため、ライフステージごとに変化が起こりやすいです。特に影響が大きいのがエストロゲンで、45歳以降の更年期になると急激に分泌量が減るため、ホルモンバランスの乱れによる心身の不調が現れやすいです。これを更年期症状と呼びます。



更年期とは

閉経の前後約5年ずつの10年間を更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は50.5歳なので、45~55歳頃が更年期にあたります。

ホルモンの変化だけでなく、環境の変化も不調の原因に

更年期に現れる症状はどんなものがありますか?

ホットフラッシュ(上半身のほてり、発汗など)や動悸、不眠、怒りっぽい、倦怠感など症状はさまざまです。症状の種類や程度、現れ方には個人差があり、大きな変化を感じない方もいれば、日常生活に支障をきたすほど深刻な「更年期障害」を起こす方もいます。

骨粗しょう症や脂質異常症にも注意!

エストロゲンには、骨量のバランスを保ったり、脂質代謝を促進したりする働きもあるので、減少によって骨粗しょう症や、血液中の悪玉コレステロール、中性脂肪の急増にも気を付ける必要があります。

更年期でイライラしやすくなり落ち込むこともあると思いますが、ホルモンによる場合が多いんです。



ホルモンのせい、と思う気持ちも少し軽くなりますね。周囲もそれを理解することが大事ですね。

我慢や自己判断は禁物!早めに受診を

更年期の症状がある場合、受診する目安はありますか?

不調が続く場合は一度、医療機関を受診することをおすすめします。「我慢するもの」と思われる方がまだまだ多いですが、ホルモン補充療法や漢方療法など一人一人に合わせた適切な治療で症状を和らげることができます。

“更年期の症状だと思っていたら別の病気だった”ということもあるので、自己判断せずにはまず受診しておくことが安心です。



「行っとうかな」と軽い気持ちで受診して大丈夫です。別の科につなぐこともできるので、まずは一歩を踏み出してください。

受診する場合は「婦人科」へ

女性ヘルスケア外来や女性診療科などと掲げている病院もあります。更年期医療を専門とする医師を「日本女性医学会」のHPから探すこともできます。

更年期症状に対してできるセルフケアはありますか?

女性ホルモンと互いに影響を与え合う自律神経を整える生活を心がけると、更年期の症状も落ち着くことがあります。具体的には、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠時間を確保することなどです。

とはいえ、更年期にあたる年代は子育てがひと段落したり、介護が始まったり、仕事では役職に就いたり、環境の変化やストレスもあり、自分自身に目を向けにくい時期でもあります。ゆっくりお風呂につかる、スマートフォンを見る時間を減らすなど、できることからやってみてほしいです。



女性特有のがんにも注意を

子宮頸がんは20代から、乳がんや子宮体がん、卵巣がんなどは更年期以降にそれぞれ発症するリスクが高くなります。大腸がんや肺がんも女性が発症する割合が高い病気です。

多くのがんは早期に発見できれば治せる可能性が高いです。そのために、定期的に検診を受けるよう心がけましょう。

女性特有の対策型がん検診

乳がん	40歳以上/ 2年に1回
子宮頸がん	20歳以上/ 2年に1回

お住まいの市町村の広報や案内をご確認ください。お勤めの方は、職場検診や人間ドックの機会もあります。

今回のまとめメモ

将来どんなふうに体が変化し、どう対応するかを知っておくだけでも備えにつながりますね。

健康で長生きするために“自分のことを気にかける”と意識することが大事ですよ。



3月1日~8日は女性の健康週間です!

島根県では健康寿命の延伸に向け、日常生活に健康づくりを「+1」する取組を推進しています。男性より女性に多い骨粗しょう症。その予防には、食事や運動等が大切です。皆さんも、ぜひ普段の生活に健康づくりを「+1」してませんか?

みんなの「+1」~運動編~

- 毎日ウォーキングや筋トレ等をする
- 動画を見ながらストレッチ
- 仕事の合間にストレッチをする
- エレベーター、エスカレーターを使わず、階段を使って歩数を増やす
- 歩数計アプリを使用して、歩くようにする
- マイカーをできるだけ遠い場所に停めて、駐車場から早歩きする
- ウォーキングイベントに参加 など

毎年9月に実施している「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」に参加された県民の皆様「+1」を紹介します!ぜひ参考にしてみてください♪

島根県ホームページでも「+1」を紹介中!

詳しくは
こちらから!



めざそう! 健康長寿日本一!

あと塩分 マイナス1g!

素材のおいしさに気付くかも!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと野菜 プラス70g!

しまねの野菜でいい調子!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと10分! あと1,000歩!

すきま時間に「ちょいトレ」チャレンジ

抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間:1~2分)



アンケートはこちら



2025年3月10日(月)までにご回答ください。

国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみよう。企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
健康づくりのための動画やスライドが視聴できます!

