

若いうちから備えよう!

『更年期に気をつけたい疾患』

「更年期」は月経がなくなる閉経の前後5年間である10年間のことをさします。40歳を超えるころから女性ホルモンの分泌は低下し、これに伴いさまざまな身体的・精神的症状が現れるのが更年期障害です。事前にどんなことが更年期におきやすいか知っているのと心の準備もできます。また、コレステロールが増え、動脈硬化や骨粗しょう症も起こりやすくなるので生活習慣を見直すことが大切です。

女性ホルモンの減少によって起こること①

「更年期障害」

女性ホルモンの減少により現れる不快な症状を「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」と言います。

更年期の症状

1.血管の拡張と放熱に関する症状	
ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗	
2.その他のさまざまな身体症状	
めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰や背中痛み、関節の痛み	
3.精神神経症状	
気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠	

日本産婦人科学会資料より

例) 50歳で閉経となった場合
45歳～55歳の約10年間を「更年期」という



<日本の平均閉経年齢は50.5歳>

☆治療について☆
ホルモン補充療法や漢方薬による治療などがあります。婦人科、女性外来、更年期外来へ受診をし、自分に合った治療法を見つけましょう。

★更年期症状と間違いやすい病気★
・甲状腺機能異常(更年期症状全般)
・うつ病(イライラ、気分の落ち込み)
・関節リウマチ(関節痛) など
婦人科を受診し、必要に応じて他科を紹介してもらうことが大切です。

女性ホルモンの減少によって起こること②

「骨粗しょう症」

カルシウムの吸収が低下し、骨密度も減少します。骨密度が減少すると骨折しやすくなり、寝たきりになるリスクも高まります。

若いうちから対策を!

- 骨密度や骨代謝などの検査を受ける
→ 内科や整形外科、婦人科等で受診
- バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をする
→ 骨を強化し、骨を活性化させる



骨を育てる栄養素

適度な「日光浴」も大切

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
牛乳、豆腐、豆類、小魚	干しいたけ、きくらげ、鮭	納豆、卵、ほうれん草

女性ホルモンの減少によって起こること③

「コレステロール」の上昇

女性ホルモンにはコレステロールの上昇を抑制するはたらきや内臓脂肪を分解し、減らすはたらきがあります。閉経により、女性ホルモンが減少すると、さまざまな生活習慣病のリスクが高くなります。

- 悪玉コレステロールが増加
→ 血流が悪くなる
→ 「動脈硬化」のリスクが高まる
- 内臓脂肪が蓄積されやすくなる
→ 「高血糖・脂質異常・高血圧症」のリスクが高まる



食生活を見直す

コレステロール対策	筋肉づくり対策
動物性脂肪を控え、えごま油・アマニ油をとる。青魚を積極的に食べる。	たんぱく質をとる (脂肪の少ない肉、魚類、大豆製品)