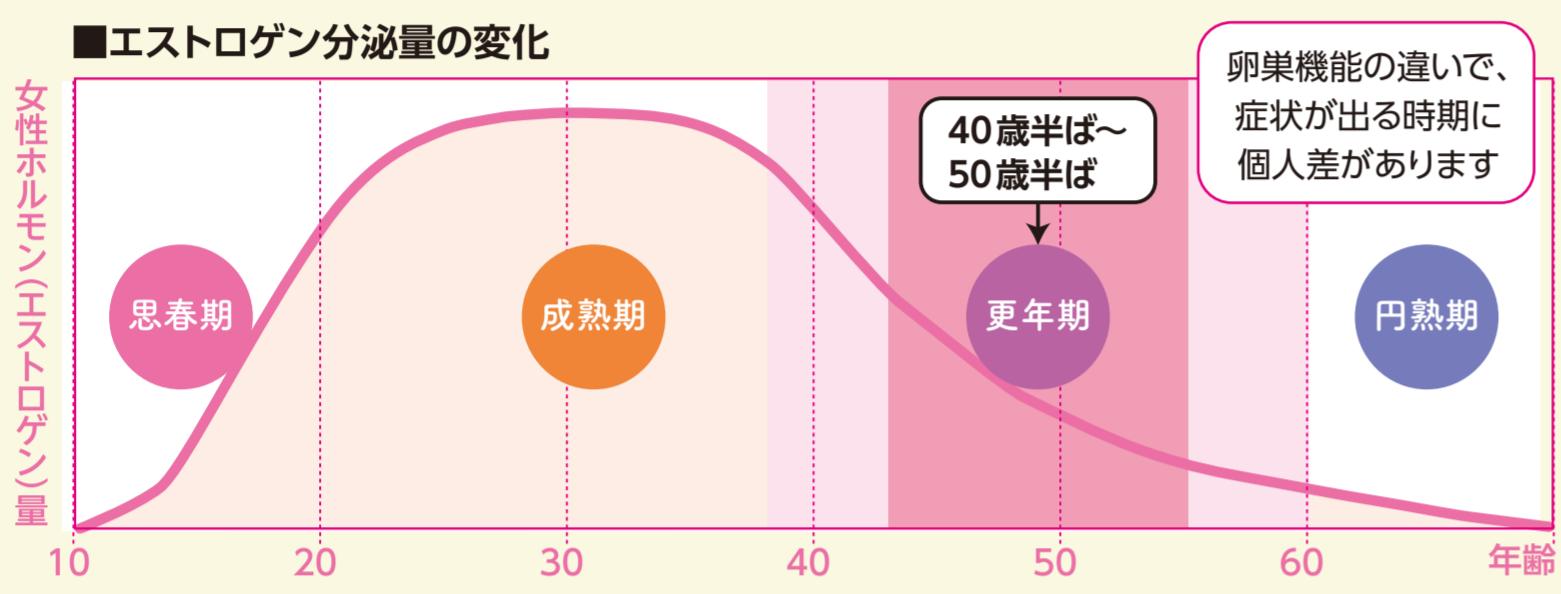


# 更年期と上手に付き合う

女性の更年期は閉経前の5年間と閉経後の5年間をあわせた約10年間を指し、この時期は心身にさまざまな症状があらわれます。症状の種類や程度は人によって差がありますが、更年期は誰にでも訪れます。うまく付き合うポイントを知っておくと安心です。

## おもに女性ホルモンが影響する

更年期の症状の最大の原因は、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」の分泌量が揺らぎながら大きく減少しホルモンバランスが乱れることです。そのほか性格や体质・ストレスなども影響します。



## 更年期を乗り切る ポイント 3選

### 1 生活習慣を見直す

規則正しい生活でホルモンバランスを整えることが、症状の緩和につながります。

例えば…

- バランスの良い食事…脂質、糖分の多いものは避ける
- 適切なサプリメント…エクオールなど、科学的根拠のあるものを
- 十分な睡眠…睡眠時間を確保し、起床時間と就寝時間を一定に
- 習慣的な運動…有酸素運動に筋トレなどを組み合わせると◎

### 2 婦人科を受診する

つらいときは、我慢しないで婦人科を受診しましょう。  
症状や体质、生活スタイルにあった治療を受けられます。

おもな治療

- 漢方…冷え・発汗・むくみ・不眠などの症状にあわせて服用する
- ホルモン補充療法(HRT)…不足したエストロゲンを補い、症状を改善する
- カウンセリング・心理療法…心理的な症状がある場合に有効

### 3 周りにサポートをお願いする

仕事や家事が今まで通りにこなせなくとも当たり前。  
周りの人にサポートをお願いすることで、ストレスやからだの負担を減らせます。

例えば…

- 相談できる身近な人を見つける
- 周囲の人に症状を伝えてみる
- 仕事や家事の負担を調整する

周囲の人は、更年期特有の症状を知り、サポートできることはなかなか声をかけてみましょう

## 男性にもある更年期の不調

男性ホルモンの減少により、男性も更年期のトラブルが起こることがあります。男性ホルモンは20代をピークに徐々に減少するため、男性更年期は時期が特に決まっていないのが、女性との大きな違いです。生活習慣の見直しで改善される場合がありますが、つらいときは症状にあわせて医療機関を受診しましょう。

### おもな症状と診療科

症状	体力の低下、発汗・ほてりなど	不安感、イライラ、集中力の低下など	頻尿、性欲の低下など
診療科	内科	心療内科	泌尿器科

\*かかりつけ医に相談するのも一つの方法です。

## けんぽお知らせ板