

更年期障害の症状チェックリスト

更年期障害で現れる主な症状10項目。当てはまる症状をチェックし、合計点を計算してみましょう。

症状	症状の程度				点数
	強	中	弱	無	
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
	合計点				

合計点と評価

- ・ 0～25点 異常なし
- ・ 26～50点 生活習慣を改善する
- ・ 51点以上 医療機関を受診する

※評価はあくまでも目安です。点数が低い場合でも、つらいと感じる症状があれば受診しましょう。

気分がのらないときはあえて何もしない
家事を休むことなどを、手抜きと考える必要はありません。やる気がおきない時は無理に行動せず、気分がよくなるまで休むことも必要です。時には、夫や家族に家事を頼んだり、少しずつ他の人にまかせせることも大切です。

十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がける
生活習慣の改善は、更年期障害の症状を和らげるだけではなく、女性ホルモンの急激な減少によって起こりやすくなる、骨粗しょう症、動脈硬化、心臓病などの予防にもつながります。

また、更年期以降は体の代謝が変化して、肥満が起こりやすくなります。肥満は、更年期障害の症状を悪化させることにもなり、生活習慣病の原因にもなります。これらの予防のために、バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動をしましょう。運動には血行をよくする効果もあり、更年期障害によって起こる肩こりなどの改善にも有効です。また、骨を強くする作用もあるので、骨粗しょう症の予防にもなります。他にも、筋力を強化

したり、気分転換にもなります。睡眠不足は、自律神経の働きが悪くなるので精神的に不安定な状態をまねきます。また、体力を低下させ病気を引き起こす原因にもなります。日ごろから規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠を取るよう心掛けてください。

我慢しないで、医師に相談する
更年期障害では症状の程度に限らず、自分が「つらい」と感じたら受診しましょう。治療によって改善が可能です。治療は女性外来、更年期外来、更年期を専門とする婦人科などで受けることができます。

症状が現れている場合でも、本人は我慢していることがあります。そうした場合、家族が病気を理解して受診を勧めることも大切です。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係

健やかに過ごしたい更年期

更年期とは、女性が閉経を迎える前後5年間のことを指します(日本産婦人科学会より)。個人差はありますが、おおそ50歳前後で閉経を迎えることから、45歳くらいから55歳くらいまでの約10年間は更年期にあたると考えられます。

この時期に「ほてり」「憂うつ」など、心身にさまざまな症状が現れることがあります。これを「更年期障害」といいます。更年期は女性なら誰にでも訪れますが、すべての人に更年期障害が起こるわけではありません。しかし、人によっては寝込んでしまうほど重い症状が現れることもあります。



**更年期障害の要因
卵巣機能の低下による
エストロゲンの減少**

個人差もありますが、女性の体は40歳半ばくらいから卵巣の機能が衰えはじめ、女性ホルモンのひとつエストロゲン(卵胞ホルモン)の量が低下していきます。エストロゲンは排卵を促したり、乳房や子宮を発達させたりするなど、主に女性特有の働きをしています。実はそのほかに自律神経の状態を安定させる、骨密度を維持する、血液中のコレステロールを減らすなど、実にさまざまな働きをしています。

更年期障害は、このエストロゲンの分泌が急激に減少して、体内のホルモンバランスが崩れることが原因で起こります。ただし、家庭や職場などの環境から生じるストレスや、本人の性格なども原因となる場合もあると考えられます。

更年期障害の症状

更年期障害の症状は個人差が大きく、症状が強く出てしまう人もいれば、ほとんど出ない人もいます。また、次に示したような症状が全て出るわけではなく、ほてりだけ出る人、精神症状が出る人と、実にさまざまです。

更年期を上手に過ごすポイント

更年期を意識しすぎない
更年期であるということや、症状について意識しすぎると、ますます症状を強めることがあります。あまり気にせず、おらかな気持ちで過ごしましょう。

家族や友人との対話を大切に
一人で悩まずに、交流できる仲間をもつよう心掛けましょう。

更年期は、子どもの巣立ちや親の介護など、家庭に変化が現れる時期になります。そんな時だからこそ、家族とコミュニケーションをとることはとても大切です。



身体症状

ほてり、発汗、冷え、動悸、息切れ、めまい、頭痛、肩こり、便秘、下痢など

精神症状

憂うつ、無気力、イライラ、不安感、不眠、集中力の低下など

趣味や仕事など、夢中になれるものにうちいかに

女性は知らず知らずのうちに、子どもや夫などの家族の希望を優先してしまいがちです。時には、自分のために行動してみよう。今までやりたくてもできなかった事に挑戦してみたり、趣味や生きがい、楽しみを見つけてみましょう。さまざまな人との交流の機会も生まれ気分がまぎれます。



歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



1月13日(水)に旭志会場で、1月20日(水)に泗水会場で、1月22日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)

旭志会場

- 石井 杏奈 (◎) 川下
- 大塚 菜々美 (◎) 南桜ヶ水
- 岡島 翠莉 (◎) 小原
- 桐原 煌莉 (◎) 尾足
- 永田 蘭夏 (◎) 伊坂
- 藤田 凛 (◎) 津留
- みづかみ 果音 (◎) 楠原
- 山田 倫太郎 (◎) 妻越

泗水会場

- 酒井 慈音 (◎) 桜山七
- 坂本 ヌン (◎) 井戸方
- 田中 獅音 (◎) 村吉
- なかむら 緋彩 (◎) 久米一
- みづかみ 葵 (◎) 富の原中央
- みやけ 三宅 (◎) 南住吉
- むらかみ 桔梗 (◎) 富の原台
- やまかわ 空聖 (◎) 久米一
- やました 隼 (◎) 田島団地

菊池会場

- たま井 優光 (◎) 片角
- やまもと 麻亜紗 (◎) 西迫間

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。