

健康だより

更年期障害を 乗り切ろう！

加齢とともに 40 歳を過ぎた頃から見られる、さまざまな体調の不良や情緒不安定などの症状を更年期障害と呼びます。今回はこの障害を乗り切る方法をお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

更年期障害は女性だけ？

今まで更年期障害は女性特有なものと思われてきましたが、実は男性にもあることが最近の研究で分かってきました。男性と女性の更年期の違いは、女性には「閉経（通常1年以上月経がない場合）」という大きな変化が起こることです。女性は閉経を迎えるころになると、急速に女性ホルモンが減少します。これを感じた脳は、性腺刺激ホルモンを分泌して女性ホルモンを増加しようとしてますが、このバランスの乱れで動悸、ほてり、イライラなどの症状が現れます。



更年期障害の症状

- 症状にはいろいろなものがあります。ホルモン分泌の乱れに対して体や心が敏感に反応する人とそれほど反応しない人がいるので、症状の強さにもかなり個人差が見られます。
- ◆主な症状
- ▼血管運動神経系 ほてり、のぼせ（ホットフラッシュ）、発汗、冷え、動悸、息切れ
 - ▼精神神経系 頭痛、目まい、不眠、不安感、イライラ、うつうつ、うつ状態、耳鳴り
 - ▼運動器官系 腰痛、肩こり、関節痛、背部痛、筋肉痛、疲れやすい
 - ▼消化器系 食欲不振、吐き気、便秘、下痢、喉の渇き、口臭、胃もたれ、胸やけ
 - ▼泌尿器系 頻尿、残尿感、排尿痛、尿失禁
 - ▼生殖器系 月経異常、性欲低下
 - ▼知覚系 しびれ、知覚鈍麻（感覚が鈍い）、知覚過敏、視力低下
 - ▼皮膚系 皮膚の乾燥、かゆみ、しわ、くすみ
- ※更年期の症状だと思っていたら他の病気だったということ



更年期をうまく乗り切るために

- もありますので、男女を問わず更年期と思われる症状が出たら一度、医療機関に相談しましょう。
- ▼栄養バランスに気を配った食事を取る
 - ▼日常生活の中で活動量を増やす
 - ▼ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動をする
 - ▼趣味や仕事、ボランティア活動など何か打ち込めるものを持つ
 - ▼相談相手を持つ
 - ▼自分の好きな音楽を聴いたり、自分がリラックスできるようなことを試したりする
 - ▼など、普段の生活の中で取り組むことも重要です。避けては通れない更年期を、いかに過ごすか。更年期について知識があるのとないのでは、乗り切り方や過ごし方が違います。症状

更年期を迎える人が家族や周囲にいる人へ

更年期を迎える時期は、子どもが独立・結婚したり、親の介護をするようになったりというような環境の変化が訪れます。家庭や職場などでのストレスが重なる時期でもあり、更年期症状を引き起こしたり悪化させたりする原因になります。家族や周囲の人がじっくり話を聞いてあげると、気持ちが楽になり、更年期症状が緩和されることもあります。会話の機会をできるだけ多く持つように心掛けてください。

平成 25 年度
健康づくり標語 優秀賞

無理せずに
自分のペースで
まず一歩

旭志小 6 年(当時)
水上芽生さん

▼平成 27 年度大腸がん検診無料クーポン券対象者

年齢	生年月日
40 歳	昭和 49 年 4 月 2 日～昭和 50 年 4 月 1 日
45 歳	昭和 44 年 4 月 2 日～昭和 45 年 4 月 1 日
50 歳	昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日
55 歳	昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日
60 歳	昭和 29 年 4 月 2 日～昭和 30 年 4 月 1 日

大腸がん無料クーポン券を送付します

献血にご協力ください

とき 7 月 17 日(金)
午前 9 時 30 分～正午
ところ 旭志公民館
内容 400 ミリ献血
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。皆さんのご協力をよろしくお願いします。
献血の安全性向上のため、運

歯ツピーキッズ



3 歳児健診時「むし歯なし」の子
5 月 8 日・15 日の
歯科健診の結果で、
むし歯がなかった
子どもを紹介しま
す。(敬称略)

- 転免許証やパスポートなどの身分証による本人確認をお願いしています。献血カードをお持ちの人は一緒にお持ちください。
- HIV 検査目的の献血はお断りしています
- HIV 検査は菊池保健所（☎ 0968(25)4138）で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。
- くまモングッズがもらえます
- 県血液センターでは複数回献血を行うとくまモングッズがもらえるキャンペーンを実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。(One More 献血キャンペーン)で検索)
- 岡山偉央李 (菊) 横町)
古場裕希 (菊) 下西寺)
宮崎由依 (菊) 下赤星)
岡 碧音 (菊) 袈裟尾)
金光能愛 (菊) 袈裟尾)
佐藤絢音 (菊) 高野瀬)
中村綾音 (菊) 上西寺)
- 東 歩美 (菊) 上木庭
開 あかり (菊) 中原
津川瑠巳斗 (菊) 東原
田中陽翔 (菊) 片角
田中香澄 (菊) 北宮
内牧絆月 (菊) 北宮
田中 眞 (菊) 北宮
魚住歩楓 (菊) 北原
吉田翔和 (菊) 北原
佐口由來 (菊) 野間口
坂井皇太 (菊) 上橋田
岩橋 臣 (菊) 砂田西団地)
森 心乃華 (菊) あさひが丘住宅)
青木 蒼昊 (菊) 伊坂)
岩根愛子 (菊) 岩本)
藤嶽泰雅 (菊) 岩本)
水上望仁 (菊) 岩本住宅)
三池翔太 (菊) 高永)
齋藤蒼依 (菊) 小原)
櫻井美彩希 (菊) 永)
東八重怜那 (菊) 久米二)
陶山愛結 (菊) 久米二)
八浪歩夢 (菊) 富の原台)
水島花歩 (菊) 富の原中央)
- ※行政区は健診日時点。
- むし歯を予防するためには、①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき②甘いものを減らしたおやつ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。