



## 3月1日～3月8日は女性の健康週間です

女性の更年期とは、45～55歳頃の約10年間で、女性であれば誰もが迎える時期ですが、必ず『更年期障害』になるとは限りません。

女性ホルモンの影響で、40歳代になると思春期と同じようにこころとからだが不安定になる時期で、なんとなく調子が悪かったり、のぼせや発汗などの症状が現れます。仕事を休まなければならなかったり、家事ができなくなったりするなど、日常生活にかなり支障が出る場合は更年期障害の可能性があります。

### 更年期セルフチェック

	症状	強	中	弱	なし		点数
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	→	

### 合計点から判定

- 0～25点 異常なし
- 26～50点 食事、運動に注意しよう
- 51～65点 更年期障害の可能性がある。更年期障害に詳しい婦人科を受診しましょう
- 66～80点 婦人科で長期的な治療プランを立ててもらうことが必要
- 81～100点 念のため各科の精密検査を受けるとともに婦人科で長期的な治療を受けることが必要

合計点	
-----	--

更年期症状だと思っていたら、ほかの病気だったということもあります。また、女性特有の病気は早期発見・早期治療が大切です。



### 男性の更年期障害もあります!!

女性ほど急激にホルモンが低下するわけではありませんが、男性も加齢とともに緩やかに男性ホルモンが減少します。「元気がなくなった」「怒りっぽくなった」などが典型的な症状ですが、疲れやすさや不眠、笑わなくなったなど思い当たる症状がある場合は、更年期障害かもしれません。

しかし、男性の場合は生活習慣を改善するだけでよくなることが多く、職場や家庭、地域社会で頼りにされる存在になることで男性ホルモンの分泌量が増えていき、自然と症状が改善されていきます。

