

更年期

更年期は、症状や時期に個人差はあったとしても、誰にでも訪れるものです。

怖がったり、ネガティブに捉えたりする必要はありません。ただ、今まであったもの(女性ホルモン)がなくなっていくわけですから、大きな変化であることは確かです。なかには、つらい症状に悩まされる人も出てきます。

自分にとってよい方法を選ぶためには、女性ホルモンのことや更年期について、正しい知識を持つておくことが大切です。

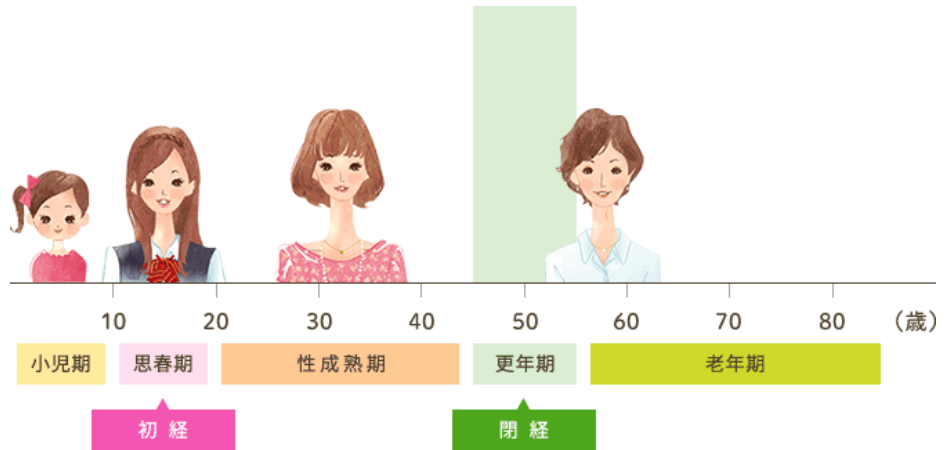
更年期の時期

女性の方は一生のうちに

- ・思春期・・・月経を迎える時期
- ・性成熟期・・・月経のある時期
- ・更年期・・・月経を終える時期
- ・高齢期・・・月経をおえてから

上記の4つのステージを迎えます。規則的であった月経周期が不規則になり、やがて閉経を迎えます。

個人差はありますが、50歳前後の約10年間(45～55歳)を“更年期”と呼びます。



更年期の症状

まず、エストロゲンの低下と欠乏に伴いホットフラッシュや発汗が早期に出現します。

このような自律神経失調症状が出た後に、倦怠感、うつ、不眠などの精神症状が出現します。

一方で、エストロゲンの働きかけを失った臓器の変化として泌尿生殖器の萎縮、骨量減少、脂質異常症、動脈硬化が徐々に進行していきます。

更年期の対策

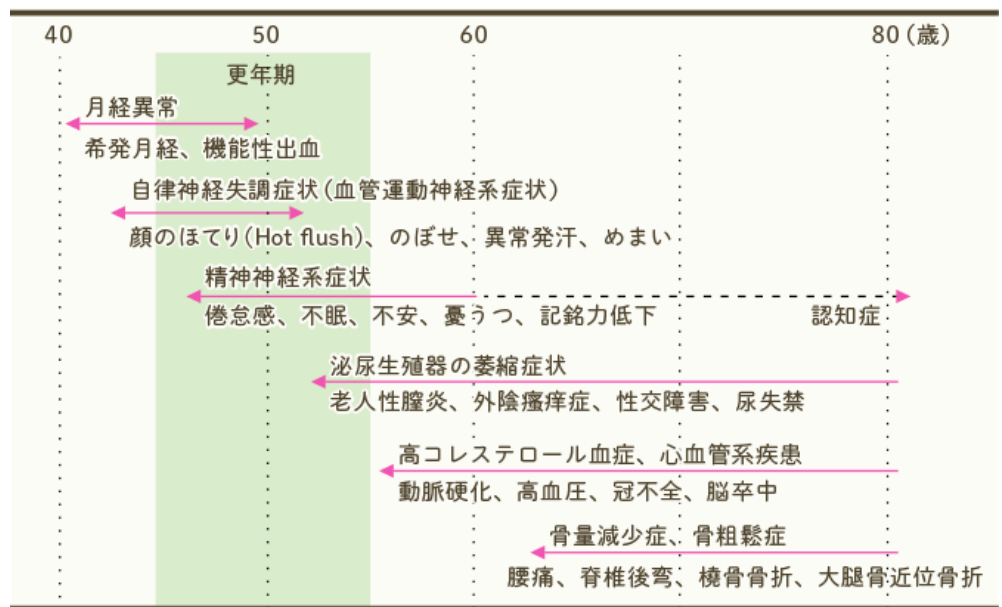
基本的には生活習慣を変えていくことです。食生活改善と運動習慣を身につけます。症状が重い場合は婦人科などを受診してください。

具体的には、和食を中心に主食・副菜・主菜を3:2:1のバランスが理想的な食生活です。

運動は有酸素運動を1週間に3～4回(1回60分程度)くらいで行うと良いでしょう。ウォーキングやヨガ、水泳、ダンスなど長続きするものがおすすめです。運動前後のストレッチもお忘れなく！

更年期は自分の体を見直すチャンスでもあります。このお手紙を見てもらい皆様が生活習慣を見直して健康的で楽しい人生を送れるようになれば嬉しい限りです。更年期についてのご相談はいつでもどうぞ！

エストロゲン欠乏による諸症状



中村幸雄ほか：日本産科婦人科学会雑誌 51, 1193-1204(1999)