

【第 50 回保健師コラム特別編②】～更年期は長い人生のターニングポイント～

みなさまこんにちは、健保・保健師の肥後です。日々の業務お疲れ様です。

女性の健康週間イベントと連動したテーマ、**女性ならば誰にでも必ず訪れる「更年期」**を取り上げます。

●更年期ってなに？

生理が永久に止まることを**閉経**といい、その前後 5 年間のことを更年期といいます。日本人女性が閉経する平均年齢は 50 歳前後とされているため、おおよそ 45 歳-55 歳が更年期に該当します（個人差があります）。

●更年期の”なに”が問題なの？

閉経に向かって**女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことで、心身に大きな影響**を及ぼします。さらには、加齢によるからだの変化や、精神的・心理的な要因、家庭や職場などの社会的要因が複合的に影響し、女性によっては退職を考えるぐらい思い悩む状況になることも珍しくありません。実際に、「子どもの思春期と自分の更年期が重なった」「親の介護が重なった」などのエピソードを聴くと、何らかの意識的な予防や対処行動が必要なのだと思います（こちらも症状には個人差があります）。

●更年期障害となる人は 2 割程度？

更年期世代の女性の 6 割程度が症状を自覚し、その内の 2 割程度が日常生活に支障をきたす程悩まされる、と言われています。日常生活に支障をきたす程になると「更年期障害」と診断されることがあります。

●婦人科にかかるのは症状が重くなってから？

更年期障害と診断されるには、甲状腺疾患など他の疾患との鑑別を経てからになります。ご自身で更年期障害と思い込んでいたが、よく調べたら他の病気だった…なんてこともあるのです。そのため、セルフケアが効かないと思ったら、ぜひ**お早めに・お気軽に婦人科を受診していただきたい**です。

<症状の代表例>

のぼせ、ホットフラッシュ、めまい、動悸、肩こり、関節の痛み、冷え、気分が落ち込む、意欲が低下する、イライラする、など多岐に渡るので困ります

<セルフケア>

睡眠時間やリラックスする時間を意識的に確保する、有酸素運動（ウォーキングなど）を日常化する、大豆製品の摂取や和食を心がける、甘いものやアルコールは控え目にする、ストレス解消を意識するなど

<治療>

漢方（症状別に効果のある数種類の漢方がわかっています）、ホルモン補充療法、その他対症療法など

シニア期も自分らしく生きるために、更年期を”長い人生のターニングポイント”と捉えられたら。そのためにはつらい不調をガマンしないでください！医療を活用しながら、変化も前向きに愉しめたら最高ですよ。

このコラムが、あなたの心身の健康に少しでもお役立ち出来れば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。