

☆ちょっとよかばいコラム☆ vol11

忙しい年末年始も終わり、ほっと一息つきたくなる頃ではないでしょうか。
 今月は更年期障害についてお送りします。
 更年期障害って女性だけの病気でしょ？と思われる人もいますが、
 実は男性もかかる病気なのです！！
 女性・男性別の更年期障害の症状や症状を軽くするための心得を紹介します♪



もしかして
 この症状って・・・ **更年期！？** 

女性のライフサイクルで、避けて通れない更年期。
 更年期とは、女性ホルモンの分泌量が減り始め、ほとんど分泌されなくなるまでの時期のことで、一般的には**40歳代半ば～50歳代半ば**の時期です。
 個人差がありますが、長年維持されてきた女性ホルモンの量が減少する事で、身体的・精神的にさまざまな変化が起こります。これが「更年期症状」です。

更年期症状

症状の程度や現れ方には個人差が大きいのが特徴。
 症状によって日常生活に支障をきたしている場合を「更年期障害」と呼びます。

～下記のチェックリストで確認してみましょう！～ 

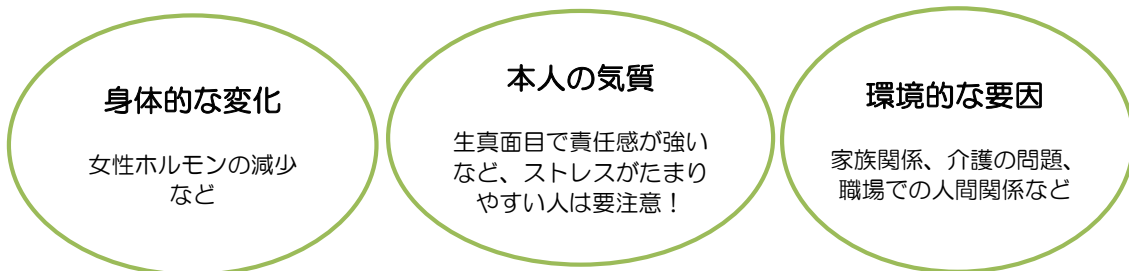
❀更年期症状チェックリスト❀

- | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔が熱くなる（ほてる） | <input type="checkbox"/> 腰や背中が痛い | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい | <input type="checkbox"/> 肩こりがある | <input type="checkbox"/> 神経質である |
| <input type="checkbox"/> 腰や手足が冷える | <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 不安感がある |
| <input type="checkbox"/> 息切れがする | <input type="checkbox"/> 興奮しやすい | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> 意欲がわかない | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる | <input type="checkbox"/> 心臓の動悸がある |
| <input type="checkbox"/> 手足の節々の痛みがある | <input type="checkbox"/> 憂うつになる事が多い | <input type="checkbox"/> めまいがある |
| <input type="checkbox"/> つまらない事にくよくよする | <input type="checkbox"/> 手足の感覚が鈍い | <input type="checkbox"/> 吐き気がある |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、寝ても目を覚ましやすい | | |

※チェックをつけた症状の程度が日常生活に支障があるほど強い場合は、
 医療機関への受診が解消への第1歩です！

症状の3要因

更年期の症状は、女性ホルモンの減少だけでなく、環境や本人の気質も複雑に絡み合って起こります。ですので、症状の現れ方もつらさも百人百様。



身体的な変化

女性ホルモンの減少
 など

本人の気質

生真面目で責任感が強い
 など、ストレスがたまり
 やすい人は要注意！

環境的な要因

家族関係、介護の問題、
 職場での人間関係など

☆更年期の不調を予防するための4つの心得☆

1. リラックスタイムをもとう

大きな変化の代表が、イライラや落ち込みなどのメンタル面での不調。そのため、日常の中に不安を和らげるリラックスタイムをもちましょう♪

2. 相談できる人を見つけよう

つらい時、ちょっとしたグチや相談を聞いてもらえる相手がいると、気持ちに余裕が出てきます。夫や、まわりの人に打ち明けて、不調の原因を理解してもらいましょう♪

3. 生活習慣を工夫しよう

更年期の体調を左右するのは、実は日々の生活習慣。暮らし方や考え方を少し工夫するだけでも、症状はだいぶ軽減できます♪

(ポイント)

【食事】・栄養バランスのとれた食事を。

【運動】・1日10分多く体を動かす！

【その他】・体を冷やさない。

4. つらいときは婦人科で みてもらおう

不調の大もとは女性ホルモンの減少。閉経は防げませんが、女性ホルモンの減少をゆるやかにしたり、外から補ったりすることは可能。他にも様々な方法がありますので、つらいときは無理に我慢しない事が大切です。

女性だけじゃない!



男性更年期障害

「男性に更年期はない」と思っていないですか？

実は、女性と同様に、男性も年をとれば肉体的・精神的な変わり目を迎えます。更年期を迎える時期は個人差があり、症状も年代によって異なります。事前に症状を理解しておく、より落ち着いて障害に対処できるので、一人で抱え込まずなるべく早めにかかりつけ医に相談しましょう。

年代別症状

年代	主な症状
50歳前後	【うつ型】【燃え尽き型】過去の自分と今の自分の違いに、違和感を持つようになる。お風呂に入りたがらなくなったり、これまで普通にやっていた事が面倒になったら要注意!
60歳前後	【燃え尽き型】【ED(勃起不全)型】【LOH症候群】60代に入ると男性ホルモンの分泌が極端に落ちてきます。「LOH症候群」とは、男性ホルモンの減少に伴う不定愁訴。意欲がない、寂しい、イライラする、バイタリティーの極端な低下が見られます。

予防法

上記「更年期の不調を予防するための4つの心得」1～3をご参照ください。また、つらいときは泌尿器科や心療内科などでみてもらいましょう。