

## 更年期障害

更年期とは、卵巣の機能が衰え始め、最終的にその機能が停止する時期をいい、閉経をはさんで前後10年くらいをさします。しかし個人差が大きく、人によっては30代後半から卵巣機能が衰え始め、更年期障害のような症状になる人もいます。これは若いころの無理なダイエットの繰り返しや、不規則な生活や食事を続けてきたことがホルモンバランスにも響いているからです。

### ■ 「更年期だから」と片付けてしまうのは止めましょう

更年期に入ると、今までに感じなかったような心と体に関するさまざまな変化が起き始めます。不正出血、血尿、のぼせ、顔面紅潮、頭痛などの症状が起こることもありますが、子宮ガン、膀胱がん、高血圧症、脳の疾患、そのほかの疾患から起こっている可能性もあります。変調を感じたら「更年期だ」と決めずに受診しましょう。つらい症状が続くときは、ホルモン補充療法など薬でかなりコントロールできます。我慢せずに専門医に相談しましょう。



### ■ 更年期度をチェックしよう！

(すべての項目にチェックをして点数を合計してください。)

症状	強(10点)	中(6点)	弱(3点)	なし
1. 顔がほてる				
2. 汗をかきやすい				
3. 腰や手足が冷えやすい				
4. 息切れ、動悸がする				
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い				
6. 怒りやすく、すぐイライラする				
7. くよくよしたり、憂鬱になったりすることがある				
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある				
9. 疲れやすい				
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある				

0～25点 上手に更年期を過ごしています。

26～50点 少し問題が出てきているかもしれません。食事・運動に気をつけ、無理な生活をしないようにしましょう。

51～100点 更年期外来を受診し、生活指導や治療を受けた方が良いかもしれません。「更年期だから」と我慢していませんか？つらいときには積極的に受診するようにしましょう。