

更年期障害とは



厚生連ニュース
3月号

更年期障害とは、閉経前後の各5年間を合わせた約10年間に現れる様々な障害のことをいいます。女性ホルモンの一つである「エストロゲン」が減少し、自律神経のバランスが崩れることが主な原因です。(女性特有の障害ではなく、男性も男性ホルモンの減少が原因で、心身に不調をきたすことがあります。)

～簡略更年期指数～

症 状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、頭痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

合計点が51点以上の場合は医師（かかりつけ医や婦人科医）の診察を受けることをお勧めします。

治療法：カウンセリング、ホルモン補充療法（HRT）、漢方薬、理学療法、運動療法、食生活改善など

～更年期をラクにする生活改善～

- ・1日3食バランスよく！
- ・タンパク質を積極的に！
- ・カルシウム、ビタミンDで骨づくり！
- ・好きな香りや飲み物などでリフレッシュ！



- ・運動習慣を！
- ・趣味を楽しもう！



つらい時は一人で抱え込まず、医師、家族、友人、同僚などにSOSを！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229