

# 現代女性にもっと知ってほしい 更年期の不調



特徴を知って、うまく付き合おう

## 更年期の特徴

女性の更年期とは、閉経を挟む前後10年間ほどをいいます。閉経の時期には個人差がありますが、平均的な閉経年齢は50歳くらいなので、45～55歳くらいが更年期になります。典型的な更年期の主な症状は、のぼせ、ほてり、発汗で、その他にも次のような症状がありますが、体質や性格、生活環境なども関係するため、症状の出方や程度も個人差があり様々です。

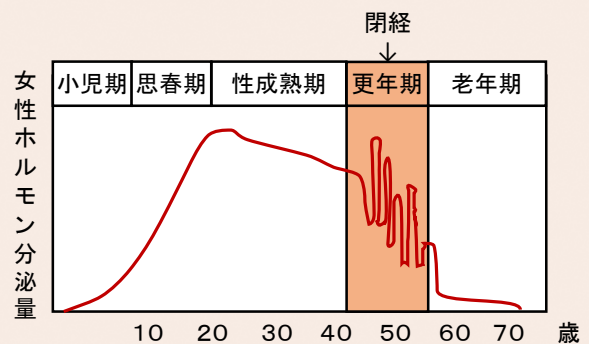
### こんな不調に悩まされていませんか？ もしかして更年期？

- のぼせ・ほてり（ホットフラッシュ）  
：暑くもないのに顔がほてる、突然体が熱くなるなど
- 発汗：どっと出る、ひどい寝汗をかくなど
- 冷え：夏の暑い時期でも手足が冷たいなど
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 眠れない
- 憂うつになる
- 落ち込みやすい
- イライラする
- 頭痛
- 動悸
- 肩こり
- 関節痛
- めまい
- 耳鳴り
- 物忘れ
- 記憶力の低下 など



## 女性ホルモン変化が 女性のターニングポイント

思春期に急増し20～30歳代にピークを迎えた女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量は、40歳代に入ると次第に揺らぎながら減少します。月経の周期の乱れや量の変化などは、そのサインかもしれません。女性ホルモンの役割は、妊娠・出産を可能にするほか、コレステロールの調整や骨を丈夫にする、自律神経のバランスを保つといった、女性の体とこころの健康を保つ大切な役割もあり、“揺らぎながら減っていく”ことが、不調の原因で、その期間が更年期といえます。



女性ホルモンが揺らぎながら減少することが不調の原因であり、その期間が更年期

## 素敵に年を重ねるウェルエイジングを

～更年期の不調とうまく付き合い、乗り切るために～

### 必ず終わりがくる準備期間

完全に閉経すれば更年期症状は落ち着きます。不調はあなた自身のせいではありません。加齢にあらがおうとせず、変化を受け止め、次のステージやなりたい理想を実現するための体とこころを整える準備期間と考え、無理はせずゆとりをもって、心地よいと思える自分のための時間を持つことを心がけましょう。

### セルフケアで自律神経のバランスを整える

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、質の良い睡眠など、規則正しい健康的な生活を送ることが、女性ホルモンの分泌量の揺らぎを抑え、自律神経のバランスを整えることにつながります。



### 周囲の理解を求めよう

子どもの思春期や独立、親の介護、老後への不安などいろいろな出来事が重なる時期です。更年期の症状の深刻さは他人にはわかりにくく、夫や家族など周囲の理解で軽くなることもあります。自分の状況を率直に打ち明け、理解してもらいましょう。

### ひとりで悩まず受診を

更年期は誰もが迎える節目ですが、症状も様々で、病気によるものなのか、わかりにくいものもあります。日常生活に支障をきたすような症状がある場合は、婦人科を受診しましょう。

