元気に明るくさわやかに過ごすために

いきいきと更年期をのりきろう！

最近ようやく雑誌や新聞、テレビなどで盛んにとりあげられるようになってきた「更年期」。いま更年期が注目されています。

これって更年期障害？

更年期は閉経前後の45歳から55歳くらいまでの時期をいいます。更年期では卵巣の機能が衰え、女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌が急激に減りはじめます。その変化に体がついていけず、心身の混乱がさまざまな症状として現れます。表1のように、ほてりやめまいなどの他にも症状は多種多様です。また、その程度も人によって違い、わりあい楽に乗り切れる方がいる反面、仕事や家事が手につかなかったり、寝込んだりするほど苦しむ方もいます。後者のように日常生活に支障が出る場合は更年期障害とされ、更年期を境に急速に進む骨粗しょう症や高脂血症が含まれるのも特徴です。

更年期障害を我慢しないで

みなさんは更年期障害に悩んだら何科にたずねますか？更年期については婦人科が専門です。また、最近では更年期外来を設ける医療機関もあり、更年期の健康管理や治療の強い味方になっています。また、漢方治療や女性ホルモン療法などで更年期の生活の質をあげている方も少しずつですが増えています。

案外知られていない!? 知っておきたい更年期のトラブル

くしゃみをしたら漏らしてしまった…。トイレが間に合わない…。尿失禁、いわゆるお漏らしは更年期以降に大変多くみられます。生理用品などで対処されている方もいらっしゃるでしょう。

また、気分の落ちこみ、うつ傾向も更年期におこりやすい症状の一つです。これらは隠れた悩みになりがちですが、一人で悩まないで辛い時は相談してみましょう。

みんなで理解しよう更年期

更年期の辛さは、それを体験した方にしか分からないし、男性にも更年期障害があることをご存じでしょうか？無理解や偏見で更年期に悩む方を追いつめないよう周囲の方は配慮しましょう。

更年期以降はもっとも充実した時期です。「耐え忍ぶべきもの」「もう年齢だから、宿命ね。」などと暗いイメージを持っていると「古いよ！」と言われる時代になってきています。

表１　現在の症状は？

（複数回答）　（％）

症状	％
不安感・うつ状態・不眠・イライラ	49
めまい・耳鳴り	21
肩こり・関節痛・腰痛	20
のぼせ・ほてり・多汗	19
無気力・疲れやすい	16
頭痛	11
動悸・息切れ	8
高脂血症	6
胃の症状	5
皮膚のかゆみ・湿疹	5
喉・鼻の炎症	4
膣炎・膣痛	4
その他	17

（メノポーズ《閉経》を考える会　電話相談625件から　1998年12月〜99年7月）

あなたの更年期をチェック

○をつけて合計点を出し、自己判断してみましょう。
症状のどれか一つでも強くあれば、強に○をつけてください。

症　状	強	中	弱	無	点数
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、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	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、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
このテストで異常がなくても、骨粗しょう症や動脈硬化などが隠れていることがある	合　計				

合計点による自己採点の評価法

点数	評価
0 〜25	異常なし
26〜50	食事・運動に注意
51〜65	更年期・閉経外来を受診すべし
66〜 80	長期にわたる計画的な治療が必要
81〜100	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要

★更年期をのりきるポイント★

○更年期は誰もが通る自然な流れ。大きく構えクヨクヨしない。
○趣味など何か打ちこめるものを持つ。
○食事・運動・休息のバランスを心がける。
○「きれいに、おしゃれに」の気持ちを大切に。
○つらい時は誰かに話す。
○相談できる婦人科を見つけておく（1年に1回は婦人検診を）。