

更年期世代の女性の健康

～美しく年齢を重ねよう～

保健師からの

ちよつこ

いらはなつ!

担当・梅津

人生の大切な節目、それが更年期です。女性は女性ホルモンの変動により、「月経を迎える前」「月経のある時期」「月経が終わってから」3つのライフステージを経験します。

規則的であった月経周期が不規則になり、やがて多くの女性は50歳前後で閉経を迎えます。(42歳～56歳で9割の人が閉経すると言われていています。)閉経を境に女性ホルモンは急激に減少し、今までとはまったく違った身体になるとも言えます。つまり女性ホルモンで守られていた身体ではなくなるということです。女性ホルモンは月経だけではなく、肌や骨・血管、脳など女性の健康を保つうえで大きな働きがあります。更年期に入り女性ホルモンが減少すると、自覚症状はなくても、コレステロールや中性脂肪が増加し、動脈硬化を起こしやすくなります。また骨粗しょう症、検査してはじめてわかる病気(乳がん・子宮がん)になる可能性も高くなります。

また「めまい」「うつ気分」「突然カーッと熱くなり、汗が出た後にスーッと冷える」など、様々な不調が現れます。「これさえやればよくなる」「あるテレビ番組でいいと言っていた」と、手っ取り早い情報に頼りたくなるかもしれません。情報に振りまわされるのではなく、「自分にとってよりよいことは何か」自分で探していくことが大切です。

「更年期」は女性にとって人生の再出発の時期です。第2の人生を元気で自立して過ごすための健康を考えるととても重要な時期です。

【更年期元気に過ごす8か条】

- 1 「更年期の不調は気のもちよう」とがまんしない。
- 2 「最近ちょっと調子が悪い」と感じたら、婦人科を受診し、専門家に相談しよう。
- 3 身体を動かす習慣をつけよう！
～血行がよくなり、肩こり・頭痛なども軽くなり気分がリフレッシュします。
- 4 きちんと美味しく食べよう。
- 5 たばこをやめよう。
～ホルモン補充療法を受けながらたばこを吸っていると血管内に血栓ができやすくなります。
- 6 誕生日や結婚記念日などの年に1度の記念月に検診(アンバーサリー検診)を受けよう。
- 7 今からでもはじめよう。パートナーとのいい関係づくり。
- 8 これからこそ味わえる人生の充実期を実感しよう。

急に暑くなる日はご用心

熱中症と言えば、夏と思われる方も多いと思いますが、体が暑さに慣れていない6月でも、熱中症が発生することがあります。

早くから暑さに体を慣らすことが大事で、日頃からウォーキングなどで汗をかく機会を増やしておけば、急な体温上昇にも対応できる体を準備できます。

また高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、のどが渇かなくても水分をとりましょう。

6月でも ～熱中症予防～

熱中症予防の5つのポイント

- ① 高齢者は上手にエアコンを
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分をこまめに補給
- ④ 「おかしい」と思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを