

保健師からの ちょっといいはなし!



女性の更年期障害



更年期とは、50歳前後に訪れる閉経をはさんだ前後約10年間のことをいいます。この時期には、加齢による卵巣機能の衰えによって、女性ホルモンが極端に減少するため、心や体にさまざまな症状が現れます。これが更年期障害です。

更年期の症状として最初に見られるのが月経不順です。まず月経周期が短くなり、経血量も少なくなってくるのが一般的です。そして不規則な周期が続いた後に閉経を迎えます。

更年期以降は、エストロゲン※が減少するため、「高脂血症」や「骨そしょう症」などの生

活習慣病にかかるリスクが高くなります。生活習慣を見直し健康管理に努めることが大切です。

※血中の総コレステロールを下げHDL(善玉)コレステロールを増やす作用や、骨の破壊を防ぎカルシウムを蓄えるなどの働きをするホルモン。

更年期以降に増える
その他の生活習慣病

- ・ 高血圧
- ・ 虚血性心疾患
- ・ 動脈硬化
- ・ (心筋梗塞・狭心症)
- ・ 肥満
- ・ 糖尿病

- 更年期の過ごし方として
- ・ バランスの取れた食事を3食きちんと食べる。
 - ・ 適度な運動を行い心身をリフレッシュさせる。
 - ・ 睡眠をたっぷりとる。
 - ・ 定期的に健康診断を受ける。
 - ・ 楽しみや生きがいをもつ。

更年期障害の治療

- ①漢方療法
効き目は穏やかですが、症状が多様で変化しやすいときには有効です。
 - ②ホルモン補充療法
体外から女性ホルモンを補う療法です。骨そしょう症や動脈硬化の予防にも効果があります。
 - ③精神安定剤・抗うつ剤・心理療法
精神症状の強いかたには効果があります。
- 更年期障害は個人差がありますので、思い当たることがある場合一人ですら症状がある場合は一人ですら、婦人科の受診をお勧めします。



作文コンクール金賞

10月27日(金)、皆野小学校3年倉林稔くんが、第40回交通安全ポスター・作文コンクールの作文の部で、見事金賞を受賞。応募総数1,026点の頂点に輝きました。作文は、事故にあつたおじさんから教えられた「交通安全の大切さ」について書かれたものです。

衛生功労賞

10月19日(木)、坂本知忠氏(皆野)が、第55回埼玉県食品衛生大会で、県知事から表彰(衛生功労)されました。坂本氏は、昭和51年から秩父保健所管内食品衛生協会指導員を務められ、地域巡回指導、衛生教育など、秩父地域の食品衛生向上に尽力されています。

交通安全活動功労者感謝状

11月2日(木)、加藤スズエ氏(三沢)が、平成18年度埼玉県交通安全母親大会で、県知事から感謝状を贈呈されました。

加藤氏は、昭和45年に皆野町交通安全母の会に入会以来「交通安全は家庭から」を合い言葉に、母親の立場から交通事故防止に尽力されています。