未来の“わたし”をつくる健康習慣

健康こども課

女性の皆さんの心と体に寄り添い、10年後、20年後の自分を笑顔にするための健康ヒントをお届けするコーナー。

「なんとなく不調」は更年期かも？

「疲れやすい」「眠りが浅い」「急に汗が出る」「イライラする」など、これまでとは違う心身の変化を感じることはありませんか。

更年期とは、閉経の前後約5年ずつ、合わせて約10年間を指します。日本人女性の平均閉経年齢は50・5歳で、一般的には45～55歳頃が更年期にあたります。女性ホルモン（エストロゲン）の変化により、ほてりや発汗、頭痛、肩こり、めまい、不眠など、さまざまな症状が現れます。症状や程度には個人差があります。

骨の健康にも目を向けたい

エストロゲンには、骨の健康を保つ働きがあります。閉経を迎える頃からエストロゲンが減少し、骨密度が低下しやすくなり、骨粗しょう症のリスクも高まります。骨粗しょう症は自覚症状がないまま骨がスカスカの状態になり、気づかないうちに進行する「沈黙の病気」です。そのため、骨密度検査で自分の骨の状態を知ることが大切です。

さらに、今のうちからカルシウムやビタミンD、たんぱく質などを含むバランスのよい食事を心がけ、ウォーキングなど適度な運動を習慣にしましょう。

つらいときはがまんしない

更年期の症状が続くことや仕事や家事に支障がある場合は、「年齢のせい」とがまんせず、婦人科などの医療機関に相談しましょう。症状に応じて、ホルモン補充療法や漢方薬などの治療があります。

更年期は、これからの健康を考える大切な節目です。体の変化をきっかけに、生活習慣を見直し、自分の体と向き合ってみませんか。

【今月のイチオシ！】今日からできる「未来への投資」

「健診・検診で、自分の体を知りましょう」

更年期世代は、生活習慣病や女性特有の病気など、健康管理が大切になる時期です。「更年期だから」と決めつけず、年に一度の健康診断や、骨密度検査、乳がん・子宮頸がん検診など、定期的に受診しましょう。町では、子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から無料で受けることができます。自分の体を知ることから始めてみませんか？

5年ごとの骨密度検査の機会を逃さないで！

町では骨折予防に力を入れています。無料で高精度の検査が受けられるこの機会にぜひ骨密度検査をしましょう。

対象者 年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

受け方 ①健康こども課へ受診券を申し込む ☎62-1288
②皆野病院へ検査を予約する ☎62-6300

検査方法 DXA（デキサ）法

➡検査結果によって骨粗しょう症予防プランをご紹介します！
- ○ミニ栄養講座
- ○個別栄養相談
- ○運動習慣化キャンペーン

DXA法とは？

- ○現在最も信頼性が高い検査方法です。
- ○将来の骨折リスクが特に高くなりやすい「腰の骨（腰椎）」や「太ももの付け根（大腿骨近位部）」を、少量のX線で直接、正確に測定できます。
- ○痛みはまったくありません。
- ○検査着を着たまま、検査台に5～10分ほど仰向けで横になるだけです。



問合せ 健康こども課（⑥番窓口） ☎62-1288