

だれもが通る 変化のとき 更年期

朝霞市男女平等推進情報紙

No.32

よかぜ

2014.3月号

特集

更年期とは…女性の場合は、閉経を迎える前後10年間をいいます。つまり、日本人女性が閉経を迎える平均年齢を50歳とすると、更年期は45歳～55歳の時期をさします。また、男性にも更年期はありますが、女性のように明確に現れないことが多いです。



更年期症状と更年期障害とは・・・

更年期症状とは・・・めまい、どうき、ほてり、発汗、憂うつなどの心身に現れる症状のことをいいます。

更年期障害とは・・・日常生活に支障をきたすほどの更年期症状をいいます。

男女の性ホルモンが増える思春期と、減る更年期は、どちらもホルモン変化という大きな変化にからだ必死に対応している状態。そのため、心身の不安定さが顕著であることから、思春期と更年期は、とてもよく似た時期だといえます。

更年期症状とは

頭痛・めまい・耳鳴り

不眠
(ぐっすり眠れない)

眠りが浅くてすぐに目覚めてしまう。

どうき
動悸、息切れ

冷え、のぼせ、発汗

手足の冷え、顔のほてり。

情緒不安(定)

気分が落ち込み、憂うつになったり、イライラする。

月経のトラブル

月経不順

関節痛、筋肉痛

体重の変化

倦怠感

からだのだるい。やる気がおきない。

便秘・下痢、頻尿

集中力の低下

ボーッとしていたり、物忘れが多くなる。

肌や粘膜の乾燥やトラブル

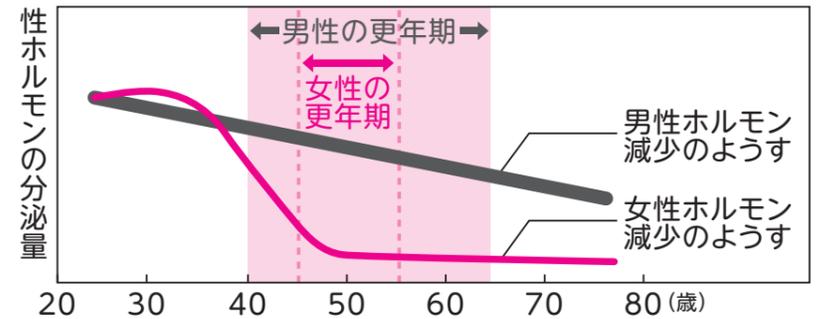
女性も男性も共に迎える更年期

女性と同じように男性にも「更年期」があります。男性の更年期は女性の「閉経」のようなはっきりとした変化がないため見逃されがちです。

女性ホルモンが45歳～55歳にかけて急激に減るのと比べ、男性ホルモンはゆるやかに減っていくため、女性のように更年期症状がひどくなりにくいことが多いのです。

男性の更年期症状の特徴は、うつ症状と性欲の減退があります。その他に女性と同じように不安やイライラ、不眠などの症状が現れます。

男女の性ホルモンの減少のようす (イメージ図)



更年期障害これで安心 つらい症状と不安を解消!(小学館)より引用

注意することは

更年期には年齢的にも婦人科系の病気や生活習慣病などのさまざまな病気が出てくる時期でもあります。この時期に出る症状が、病気からくるものなのか、更年期特有の症状なのか女性外来や更年期外来などを受診し、適切な治療やアドバイスを受けることが大切です。また、定期的な健康診断、がん検診などを受けることも大切です。1人でガマンしないで!!

更年期特有の症状は、女性ホルモンや男性ホルモンの低下によって引き起こされるため、ホルモン補充療法などの治療やライフスタイルを見直すことで軽減できることが分かっています。

家族や周囲の人の理解を得ることや、女性も男性も相手のからだや心の変化を理解し認め合い、共に歩み寄る努力をすることが大切です。これが、男女共同参画社会実現への第一歩につながります。

イキイキ過ごすための5つの心がけ

ライフスタイル
(休養、食事、運動習慣など)を見直し改善
しましょう。

友人の
輪を広げ
ましょう。

自分のための
時間をもちま
しょう。

おしゃれを
しましょう。

頑張りすぎず、
心に余裕を
もちましょう。



更年期障害これで安心 つらい症状と不安を解消!

監修/堀口雅子(産婦人科医・女性成人病クリニック副院長)
小学館 ¥1,600円+税



誰もが通る変化の時。さまざまな症状が出てくる「更年期障害」について、更年期ってなんだろうということから、どのような症状が現れるのかなど分かりやすくまとめられています。さらに、治療によって症状が軽くなることもあるようです。もしかしたら更年期?と思われる方もこれからという方も、ぜひ手にとってみてください。

最近考えたこと



「いつまでも輝いていたい」

30・40代は、仕事や子育てに追われ先のことを考える余裕がありませんでした。

更年期も私の場合はわりあい軽く済み、近頃は「長生きしたいものだなあ・・・」と思うようになりました。ただし、現在の生活習慣を大きく変えないとムリですが。

以前、「健康長寿」がテーマのシンポジウムの記事を見たことがあります。百歳以上の高齢者には、ある共通することがあると書いてありました。

- ・外出好きである
- ・物事をきちんとこなす

特に女性については、身だしなみがよく若いころからおしゃれだった人が多い

これなら私にもマネできるかな?と、最近はあるべく身だしなみを整えて外出するように心がけています。

そして、ダンスの中を探そうちに、少しずつ片付けもやるようになりました。

「百歳まで元気にいきいき」という目標で、毎日きちんとした生活(食事、睡眠、体力づくりなど)を心がけていきたいと思えます。

(そよかぜ委員)

女性総合相談

*面接相談のみ(予約不要・先着順)

- 相談日：毎週木曜日(年末年始を除く)
- 時間：午前10時～午後3時
- 場所：それいゆぷらざ(女性センター)
- 問合せ：048-463-2697(直通)



DV相談(配偶者暴力相談)

支援センター

*面接及び電話相談(予約不要・先着順)

- 相談日：毎週火～日曜日(年末年始を除く)
- 時間：午前9時～午後5時
- 場所：それいゆぷらざ(女性センター)
- 問合せ：048-463-0356

*毎週火・土曜日午前10時～午後4時は、専門の相談員が相談をお受けします。

編集後記

- 更年期の現れ方は、各人各様ようです。10年近くかかる人もいれば、いつの間にか過ぎた・・・という人も。でも人生の後半戦には、きっといいことがありますよ。(かずたん)
- 時期がくると多かれ少なかれ、心と体の不調(更年期)が現れるけれど、一過性のものなので、気分転換をして乗り切ってほしい。(とつと)
- まだ先のことだと考えていた更年期。更年期だけではなく、体調がよくないときは、心細いと思います。そのようなときこそ、お互いに気遣いあえる関係を今から築いていきたいです。(まりりん)
- 女性だけでなく、男性も、誰もが通る更年期。そのときに向かって、上手な気分転換術や、発想の転換術など身につけておきたいと思いました。(よつば)

それいゆぷらざ(女性センター)情報

○団体登録制度について

それいゆぷらざでは、男女共同参画社会の実現等の目的を持って活動する団体との協働を図るため、団体登録制度を行っています。ぜひご登録ください。

【団体登録の要件】

- ①男女共同参画社会の実現を活動の目的とし、規約及び活動計画があること。
- ②会員の半数以上が朝霞市に居住・通勤・通学している者で構成され、主に朝霞市内で活動していること。
- ③宗教活動・政治活動・営利活動を目的としないこと。
- ④朝霞市公民館運営要綱第3条(使用団体)第1項第3号に該当すること。

【利用上の留意点】

団体登録を行った団体は男女共同参画社会の実現などに貢献するとともに、登録団体間の交流を深め、それいゆぷらざが開催する各種講座や交流会などに積極的に参加するよう努めていただきます。

○情報発信・本の貸し出しについて

それいゆぷらざでは、情報交流コーナーで男女共同参画に関する情報発信(情報誌チラシの設置、インターネット閲覧など)を行っています。また、本・DVDの貸し出しも行っていきます。なお、購入して欲しい本のリクエストも受け付けています。ぜひご利用ください。