

# 保健師だより

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」 ～女性の健康について知っておきたいこと～

毎年3月1日～8日は、「女性の健康週間」です。今回はこの週間に合わせて、女性特有のホルモンによって引き起こされる「月経前症候群(PMS)」と「更年期障害」についてお伝えします。



### 月経前症候群(PMS : premenstrual syndrome)

PMSは、月経前に3～10日間程度続く身体的・精神的症状のことで、月経開始とともにこの症状は軽くなったり消えたりします。生活に困難を感じるほど強いPMSを示す女性の割合は5.4%程度とされ、思春期の女性ではPMSがより強いとの報告もあります。原因は多くの要素が関係していると言われていますが、ホルモンの変動が関わっていると考えられています。

どんな症状がありますか？	対処方法は？	治療法は？
<b>【身体症状】</b> 腹痛、頭痛、腰痛、 お腹の張り、乳房の張りなど  <b>【精神症状】</b> 情緒不安定、集中力の低下、 食欲不振・過食など	症状を記録し把握することで自分のリズムを知り、対処しやすくなります。気分転換やリラックスなど心地よいと思える時間を過ごすことが大切です。またカフェイン、アルコール、喫煙は控えたほうがよいと言われています。	症状を軽くする低用量ピル・漢方薬の内服などがあります。気になるときは、婦人科などの専門医を受診しましょう。

### 更年期障害

閉経前5年間と閉経後5年間を合わせた10年間を「更年期」と言います。更年期を迎えると、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量は急激な低下が始まります。これに伴って、さまざまな身体的・精神的症状が現れるのが更年期障害です。

更年期障害には、心的ストレスや環境が影響します。多くの人は何らかの症状が起り、日常生活に支障をきたすほどひどくなる場合もあります。

女性ホルモンの低下により、骨粗しょう症や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病になりやすくなるので注意が必要です。



どんな症状がありますか？	対処方法は？	治療法は？
<b>【身体症状】</b> ほてり、のぼせ、発汗、 動悸・めまい、関節の痛み、 疲れやすさなど  <b>【精神症状】</b> 気分の落ち込み、意欲の低下、 情緒不安定、不眠など	更年期を快適に過ごすためには、バランスのとれた食事や運動、十分な睡眠をとるなど、健康的な生活を心がけましょう。また、更年期を迎えたら、健康管理の意識を持ち、年に一度は健康診断を受けましょう。	ホルモン補充療法、漢方薬、精神安定剤や抗うつ薬、心理療法などがあります。婦人科などの専門医を受診しましょう。

### あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682  
毎週月～金曜 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666