

健康だより

3月1日～8日は 「女性の健康週間」です

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

「女性の健康週間」は、女性が自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう、国が国民運動として展開しています。女性の身体は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けて大きく変化します。そのため、ライフステージによって、かかりやすい病気や症状が変わってきます。また、男性と女性では、身体の悩みが異なります。お互いに特有の悩みを正しく知ることが大切です。



更年期とは

更年期とは、閉経(1年間月経がない状態)をはさんだ10年間のことです。更年期障害は、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が大きく揺らぎながら低下していくことで起こります。主な症状は、身体的症状と精神的症状があります。

身体的症状

- 顔がほてる
- のぼせ
- 汗をかきやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝付きが悪い、眠りが浅い
- 頭痛、めまい、吐き気
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛み

精神的症状

- 気分が落ち込む
- 意欲が低下する
- 憂うつになる
- イライラする
- 情緒不安定

悪化予防のポイント！

更年期の症状は個人差が大きく、症状をほとんど感じない人から日常生活に支障をきたす人までさまざま。我慢せずに早めに対処・相談することが悪化予防の秘訣です。

運動や食事などの工夫

バランスの良い栄養、適度な運動、十分な休養、自分なりのリフレッシュを生活に取り入れる工夫が必要です。まずは日常生活を見直すことから始めてみましょう。

婦人科での治療・指導

必要に応じて、ホルモン補充療法や漢方薬による治療、生活習慣の改善・指導などを行います。



心や体の状態について話す・聞く

パートナーや大切な人の様子がいつもと違うときには、心と体の状態についてゆっくりと話を聞いてあげましょう。お互いに気遣いながら過ごしやすい環境を作っていきましょう。

男性の更年期障害

男性の更年期障害は、倦怠感、疲労感、意欲低下、性欲や性機能の低下、不眠などの症状があります。主に泌尿器科や内科で診断・治療が行われています。女性の更年期障害と同様に、予防には日常生活の改善や工夫が大切です。



「女性の健康週間」
特設ホームページ



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。
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)