

## 更年期障害ってなあに？

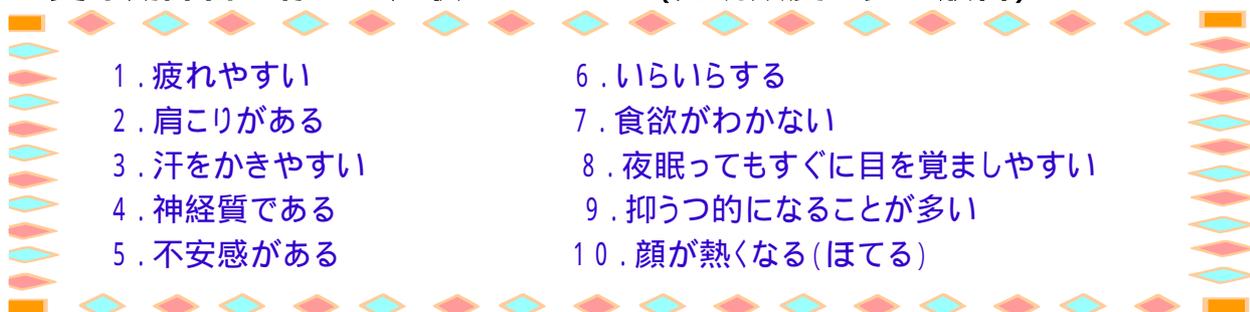
### 更年期とは

閉経をはさんだ前後約 10 年間のことです。日本女性の閉経年齢は 50 才 ~ 51 才。ですから、45 才 ~ 55 才ぐらいが更年期といえます。

### 更年期障害の要因

更年期になると、次第に卵巣の機能が衰えるため、女性ホルモンが減少してきます。その結果、自律神経失調症となり、いろいろな体の不調が現れます。これが「更年期障害」です。

### 更年期障害の様々な症状 トップテン（発現頻度の多い順番）



### 更年期の上手な過ごし方 10ヶ条

- 1 よい友達を持ち、話を聴いてもらいましょう！
- 2 家族とのコミュニケーションを大切に、つらい症状やどうして欲しいかということは積極的に伝えましょう。
- 3 完璧主義はストレスのもと！ 肩の力を抜いて気楽に！
- 4 おしゃれを楽しみましょう
- 5 適度な運動で、心身をリラックスしましょう。
- 6 自分自身の生きがいや楽しみをもちましょう。
- 7 定期的に健康診断を受け、健康管理をしましょう。  
(女性ホルモンの減少で、骨粗鬆症が進行しやすくなります。また、コレステロールがたまりやすくなるので、動脈硬化が進みやすくなります。)
- 8 カルシウムたっぷりのバランスの良い食事をとりましょう。  
大豆製品に多く含まれる「イソフラボン」は、女性ホルモン同様の作用をするため、骨を丈夫にしたり、動脈硬化を防いでくれます。
- 9 睡眠をたっぷりとりましょう。睡眠不足は自律神経の働きを悪くします。
- 10 常に、好奇心旺盛に、チャレンジ精神をもちましょう。

**更年期を幸年期(幸せ年期)に変えましょう !!**