

更年期の上手な過ごし方

ひとりで我慢しない!!



男女別の主な症状

男性も更年期症状が現れることがあります!!

原因

エストロゲン
(女性ホルモン)の減少

女性



発症しやすい年齢・期間

- 40代前半から50代前半くらいまでと個人差も大きい
- 40代後半から閉経後5年程で落ち着いてくる

症状

- 生活習慣病にかかりやすくなる
- 肩こり、腰痛、背中の痛み ●疲労感、疲れやすい
- イライラ、不安感 ●骨がもろくなる
- 皮膚や排尿のトラブル ●のぼせ、ほてり、発汗 など

原因

テストステロン
(男性ホルモン)の減少

男性



発症しやすい年齢・期間

- 40歳以降いつまでも
- 女性の閉経のような区切りがないため、自覚しにくい

症状

- 生活習慣病にかかりやすくなる ●肩こり、腰痛
- 不眠 ●疲労感、疲れやすい
- 気分がすぐれない、うつ ●集中力・記憶力の低下
- 前立腺障害(頻尿など)、ED(勃起不全) など

更年期を
うまく乗り切る
ために!!

生活習慣を見直しましょう!!ただし、症状が辛い時は治療を受けることで改善するので、一人で我慢せず、早めに受診しましょう。

趣味を持つ

新しいことに
取り組むことで
刺激を与え、心身を若返らせます。



体を動かす

適度な運動は
基礎代謝を、
高めてくれます。



睡眠を十分にとる

睡眠をしっかりすることで、自律
神経のバランスを維持できます。
※寝つきが悪い時はアルコールに頼らず、
医師に相談することをお勧めします。



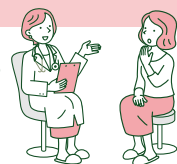
よく話し 笑う

楽しい会話や笑いはストレスを
発散させ、気分を爽快にし、血流
を増やします。



健診を受ける

更年期以降は、生活
習慣病にかかりや
すくなるので、健診を受けて体の
健康状態を確かめましょう。



健診についてはこちらの
QRコードから



食生活に気をつける

1 コレステロールの増加防止

コレステロールを下げる働きがある、青魚や野菜、海藻類がおすすめ!

2 肥満予防

3食規則正しく、よく噛んで食べましょう。毎日体重を測ることも効果的です。

3 高血圧の予防

減塩調味料や天然だし、香辛料などを上手に活用しましょう。

4 骨粗しょう症の予防

カルシウムを毎日補給し、その吸収を助けるビタミンDも摂りましょう。

更年期症状のセルフチェック

当てはまるところに○をつけて合計点を出し、自己採点してみましょう。



女性用チェック項目

No.1～10の項目の合計点 ▶▶▶

症 状	強	中	弱	無
1 顔がほてる	10	6	3	0
2 汗をかきやすい	10	6	3	0
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9 疲れやすい	7	4	2	0
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合 計	点 / 100点			

0～25点

上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50点

食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66～80点

長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点

各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

男性用チェック項目

症 状	きわめて 重度	重度	中等度	軽度	無
1 肉体的にも精神的にも調子が悪い	5	4	3	2	1
2 関節や筋肉に痛みがある	5	4	3	2	1
3 発汗、のぼせ	5	4	3	2	1
4 眠れない、眠りが浅い	5	4	3	2	1
5 よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	5	4	3	2	1
6 イライラする、不機嫌になる	5	4	3	2	1
7 神経質になる	5	4	3	2	1
8 不安になりやすい	5	4	3	2	1
9 やる気がない、無気力、疲労感が取れない	5	4	3	2	1
10 筋力の低下	5	4	3	2	1
11 憂うつな気分、無気力	5	4	3	2	1
12 自分のピークは過ぎたと感じる	5	4	3	2	1
13 燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	5	4	3	2	1
14 髭の伸びが遅くなった	5	4	3	2	1
15 性的能力の衰え	5	4	3	2	1
16 朝立ちの回数が減少した	5	4	3	2	1
17 性欲の低下	5	4	3	2	1
合 計	点 / 85点				

No.1～17の項目の合計点



17～26点

なし

27～36点

軽度

37～49点

中等度

50点以上

重度

【出典】

女性用：小山ら 更年期夫人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

男性用：

日本泌尿器科学会／日本Men's Health医学会「LOH症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」

つらい時は
1人で抱え込まず
早めに相談を!!



悪化する前に医師に相談を!!

- 更年期障害の受診の目安として「**症状により日常生活に困難が生じる**」ことがあげられます。
- 男女ともに更年期障害の治療法は薬物療法によって行われますが、更年期障害の症状は個人差が大きく、「身体面」「心理面」「社会及び環境面」が複雑に関与するため、医師が十分なカウンセリングの上、判断します。
- 「更年期だから」と思い込んで、ひとりで我慢せず、身体症状がつらい時は**女性は婦人科、男性は泌尿器科、精神症状がつらい時は男女ともに心療内科**を受診しましょう。

※最寄りの各地区保健福祉センター健康係でもご相談いただけます。

お問合せ先

いわき市健康づくり推進課

TEL 0246-22-7448

更年期障害に関する市ホームページはこちらから ▶▶▶

