

# 健康専科

## こんにちは保健婦です

140

# 更年期からの更年期ライオンは

女性のからだは新しい命を生むとらう、大きな仕事ができるように作られています。そのためちょっと複雑でデリケートな仕組みになっています。ホルモンも多いですが、「女性だから仕方ない」と我慢や無理をする必要はありません。

からだは、年代や生活・精神状態によって変化するので、一生を通じて自分のからだやそれに伴って向き合っていくことが大切になってきます。

更年期は女性からだや心のトラブルがなせ起るのか、どう対処してあげばいいのかを考えてみましょう。

### 更年期障害とは

女性のしるし体型を保ったり月経が起つて妊娠を可能にする働きをしたりするのは、卵巣から分泌される女性ホルモンの働きによるものです。

ホルモンの分泌が減少し、ついに閉経にいたります。

この閉経をはさんで前後約5年間は、ホルモンのバランスの変化によって様々な症状があらわれます。この時期を更年期といいますが、その症状や種類・程度・期間には個人差があります。

更年期の症状は自律神経失調症によるもので、特に原因疾患がなく、医療機関で検査しても異常のないことが多いです。しかし、本人にとって実際の症状はとも重く、大変つらい思いをする人も少なくありません。

＜現れやすい症状＞  
顔面紅潮・ほてり・動機・発汗・めまい・不眠・いらぬら・便秘・ゆううつ・不安・腰痛……など



女性ホルモンの働きとは？  
女性ホルモンは体の中でさまざまに働きをします。

- ① 悪玉コレステロールの増加を抑えて、善玉コレステロールを増やす。
- ② 血管を作っている組織の弾力を保ち、老化を防ぐ。
- ③ 水分やナトリウムを排泄し、血圧の上昇を防ぐ。
- ④ 脂肪を分解する。
- ⑤ 骨の修復・合成を促す。

### 更年期症状にひそむ病気に注意

女性ホルモンは、更年期によりホルモンが減少すると働きも減少し、今まで隠れていた動脈硬化や心臓病・高血圧・糖尿病などといった生活習慣病が進行することがあります。更年期だからといって「症状」をすべて「更年期障害」と片づけるのではなく、がんや生活習慣病が隠れていないか、まず専門家に相談したり、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

また、ホルモンの減少と合わせて骨量も減ってゆきます。骨粗鬆症にも気を付ける必要があります。そのためには、若い頃からのバランスのとれた食生活・運動習慣が大切ですが、30、40代からでも骨量の減少を遅らせることができます。

### 更年期に気をつけたいこと

- ① 更年期には、女性をとりまく生活環境が著しく変化します。
- ② 自分一人では解決できない多くの問題を抱えて迷うときでもあり、体の調子が思わしくなくなったり、心が晴れない時もあるかと思えます。
- ③ そんな今だからこそ生活を見直し、自分なりの解決策を見いだして何にでも前向きにチャレンジしてみよう。

特に問題になる病気がなければ、明るく前向きな姿勢でリズムをもった生活することが一番の特効薬です。

### 生活リズムをつける方法

- ① 自分の状態をよく知ろう。
- ② バランスのとれた食生活を心がけよう。
- ③ 趣味や娯楽など自分のために時間とお金を使おう。
- ④ おしゃべりをしよう。
- ⑤ くちや悩みを聞いてくれる友人を持とう。



- ⑥ 軽い運動でリフレッシュしよう。
  - ⑦ 小さなことでも褒めよう。
  - ⑧ 十分な睡眠をとろう。
- 仕事に興味に家事にと、最近の女性は忙しい毎日をおくっています。しかし、年々更年期に発症してくる病気には注意が必要ですよ。
- 女性の平均寿命は約80歳とまだまだ先は長いですが、折り返し地点の今だからこそ自分だけのゆとりとした時間を作り、自分の健康やこれからの生き方を考えてみませんか。

日時	内容
12月15日(火) (1日コース)	AM「ハーブのある生活」(ハーブを使って調理実習) PM「素敵な庭づくり」～ガーデニング～ (農業改良普及員)
1月11日(火) (1日コース)	AM「ストレスと食生活」～ストレスに負けない体づくり～ (調理実習) PM 講演会「人生いきいきと」講師/田中カツイ先生
1月20日(火) (1日コース)	AM「健康増進車で体力測定」 <b>弁当持参</b> PM「冬でも運動」～屋内でもできる運動～
2月16日(火) (半日コース)	PM1:00～「冬でもできる運動」 ～屋内でもできる運動 パート2～

※1日コースは、おおよそ9:30～15:00ころまでです。

## ヘルス教室

9月から始まったヘルス教室も後半に入ってきました。内容もますます充実し、調理・運動・ガーデニング・講演会と楽しい健康づくり教室を実施していきます。まだ参加されたことのない方も、ぜひ一度ご参加ください。

◆お申し込み方法  
電話または役場福祉保健課窓口にてお申し込み下さい。 ☎82-5714

## ショートステイ(短期入所)

お年寄りの世話をしている方が、病気や介護疲れ、冠婚葬祭、旅行などのために、一時的にご家庭で介護できないとき、老人ホームなどで一時的にお年寄りをお預かりします。

サービスの内容 お預かりする期間は、原則として1週間です。やむを得ない場合は延長もできます。

利用料 1日あたり 2,250円です。(平成11年度)

### 日常生活用品の貸与・給付

寝たきりや一人暮らしのお年寄りの生活に必要な介護用日常生活用品を貸し出し、または給付します。

貸出目録 ●特殊ベッド ●エアーマット ●車いす

給付目録 ●特殊ベッド ●マットレス ●エアーマット  
●体位変換機 ●腰掛便座 ●特殊尿器  
●入浴補助用具(手すり等) ●歩行支援用具(手すり等)  
●車いす ●緊急通報装置 ●自動消火器

※生計中心者の所得税額に応じて利用者負担があります。

お問い合わせ/お申し込み 岩室村役場福祉保健課 (82-5714)  
岩室村在宅介護支援センター (82-5490)

## 村内でも目撃情報!

が、村内でも確認されています。くれぐれもご注意ください。

福祉保健課 ☎82-5714

## ご利用ください 在宅福祉サービス

## 国民年金Q&A

将来、会社や官公庁に勤めるようになったら国民年金の届出や保険料はどうなりますか?

【手続きは…?】  
役場へ新しい保険証と年金手帳と印鑑をもって、国民年金保険料などの手続きを行ってください

国民年金 → 就職 (厚生年金・共済組合) → 加入期間は通算されます

掛け捨てにはならないんだ!

国民年金からの 住民課 ☎82-5712