

健康専科

ここにちは保健婦です

140

更年期がひどいハシリバイフとは



女性のかうだは新しい命を生む
といふ、大きな仕事ができるように
作られています。そのためより複
雑でトリケートな仕組みになって
います。トラブルも多いですが、
「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。

かうだは、年代や生活・精神状
態によって変化するので、一生を
通じて自分のかうだやそれに伴つ心
と向き合つてこひどいが大切になつ
てきます。
そひで今回は女性のかうだや心
のトラブルがなぜ起つるのか、どう
対処していくべきかを考えてみ
ましょ。

更年期障害とは

女性らしい体型を保つたり月経
が起つて妊娠を可能にする働き
をしたりするのは、卵巢から分泌
される女性ホルモンの働きによつても
のです。

しかし、年齢が加わるにつれて

ホルモンの分泌が減少し、つこに
は閉経にいたります。

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
よつて様々な症状があらわれます。
この時期を更年期といし、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、医療機関で検査をしても異常
のないことが多いようです。しか
し、本人にとって実際の症状はと
ても重く、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・じりじり・
便秘・ゆうつ・不安・腰痛
……など

女性ホルモンの働きは…。

女性ホルモンの働きは…。

女性ホルモンは、体の中でもあれ
まな働きをしてこひます。

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血管を作つている組織の弾力
性を保ら、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 病気とに注意

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
つ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
骨量も減つてくるため、骨粗しき
症にも気をつ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代から骨量の減
少を遅らせようとができます。

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
骨量も減つてくるため、骨粗しき
症にも気をつ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代から骨量の減
少を遅らせようとができます。

- ⑥軽い運動でココロシコロシよ
う。
- ⑦小さなことじへよべせす。
何じぞモヤレンジシム。
- ⑧十分な睡眠をとひつ。

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

日 時	内 容
12月15日(水) (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(木) (1日コース)	AM「健康増進車で体力測定」弁当持参 PM「冬でも運動」～屋内でもできる運動～
2月16日(水) (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。

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)

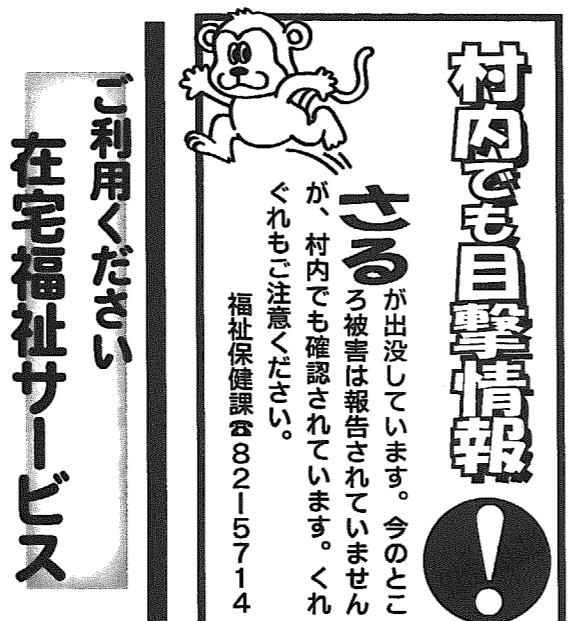
日常生活用品の貸与・給付

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。

貸出品目 ●特殊ベッド ●エアーマット ●車いす

給付品目 ●特殊ベッド ●マットレス ●エアーマット
・特殊ベッド
・体位変換機
・入浴補助用具(手すり等)
・車いす
・マットレス
・腰掛便座
・特殊尿器
・歩行支援用具(手すり等)
・緊急通報装置
※生計中心者の所得税額に応じて利用者負担があります。

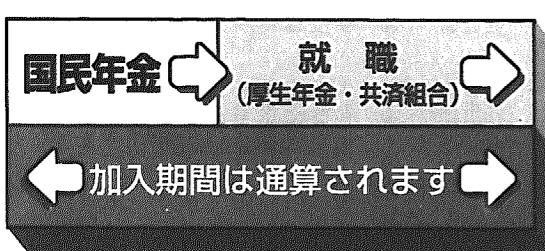
お問い合わせ／お申し込み 岩室村役場 福祉保健課 (82-5714)
岩室村在宅介護支援センター (82-5490)



国民年金Q&A

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

公的年金制度(国民年金・厚生年金・共済組合等)は国民年金の基礎年金部分が共通となっており、就職した場合でも、国民年金の加入期間が厚生年金等に通算されるため、掛け捨てのようなことはありません。



【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つてください



国民年金からの
お知らせ
82-5712

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。
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り、心
が晴れない時もあるかと思います。
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
て向じても前向きにチャレンジして
みましょう。

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つ
た生活をすれば、それが一番の特効薬
です。

①自分の状態をよく知りつ。
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
時間とお金を使おひ。
④おしゃれを楽しむ。
⑤ぐちや悩みを聞いてくれる友
人を持つ。



仕事に趣味に家事にと、最近
の女性は忙しい毎日をねついてい
ます。しかし、年とともに発症し
てくる病気には注意が必要です。
女性の平均寿命は約80歳とま
だ先は長いです。折り返し地
点の今だからこそ自分だけのゆつ
たりとした時間を作り、自分の健
康やこれから生き方を考えてみ
ませんか。

女性は忙しい毎日をねついてい
ます。しかし、年とともに発症し
てくる病気には注意が必要です。
女性は忙しい毎日をねついてい
ます。しかし、年とともに発症し
てくる病気には注意が必要です。
女性は忙しい毎日をねついてい
ます。しかし、年とともに発症し
てくる病気には注意が必要です。