Vol. 179

健康 暮らしのヒント 専科

こんにちは 保健師です

保健センター ☎82・5726

『誰もが通る道。上手に乗り切ろう！』

45歳から60歳ころの女性は、女性ホルモンの分泌が大きく変化する時期です。人生における体と心の転換期＝「更年期（思秋期）」について考えてみましょう。

ここで！保健師から問題 Question

どれが正しいでしょうか？

Q1　更年期症状は
①45歳以上の人
②卵巣機能が低下してきた人
③全ての女性
に現れやすい。

Q2　更年期の不定愁訴（しうそ）は
①ホルモンバランスが整い、体が慣れれば治る
②一生治らない
③気のもちよう

新たな出発点

今まで、更年期を「年が更（ふ）ける時期」ととらえていた人は大間違いです。実は「年が更（ふ）たまる時期」という意味なのです。

人生80年といわれる今日では、更年期以降の30年余りの長い歳月をより有意義に生きるための通過点であり、新しいスタートを切る出発点です。

今後30年健やかに過ごすためにもこの時期の自分と向き合うことが大切です。

20歳代でも現れる!?

思春期、成熟期を経て閉経を迎えるまで、女性の体をコントロールしていた女性ホルモンは、40代後半になると一気に分泌が低下していきます。

この急激な変化に体が適応できなくなって現れてくる様々な症状を、一般に更年期障害といいます。

卵巣は30代半ばから老化し始めるので、中には30代から不快な症状が現れてくる人もいます。また、20代女性の中には極端なダイエットが原因で無月経になり、卵巣機能低下により更年期症状が出てくる人が増加しているようです。

こんな症状ありませんか？

更年期になると、個人差があるものの、心身に様々な症状が現れるものです。

不定愁訴と呼ばれる自覚症状には個人差があり、意識しないで過ごせる人もいれば、我慢できないくらいひどい症状に悩む人もいるようです。

閉経後、数年経てばホルモンのバランスが整い、体がホルモンの少ない状態に慣れてくるので、自然に治ります。

この時期元気に過ごすためには…

個人差がある様々な症状を軽くし、過ごしやすくする方法もバランスの良い食事・運動・休養・趣味・漢方薬・ホルモン療法などなど様々です。

15ページにあるように、巻健康福祉事務所（旧巻保健所）では更年期（思秋期）の女性の体と心の相談会を行います。

なかなか婦人科の窓をたたけない人も、この機会に一度自分の体について相談してみませんか？

いろいろな症状

◎血液運動・神経系
- 顔や上半身がカーッと熱くなり、汗がドッと出る（ホットフラッシュ）
- 全身に汗をかき、ひどい寝汗が出る
- 顔だけがほてり、ほかの部分は冷える
- 腰や手足が冷える
- 息切れや動悸がする

◎精神・神経系
- 寝つきが悪い・眠りが浅い・眠れない
- 頭が重く、頭痛がする（肩こりを伴う場合が多い）
- 立ちくらみが起こり、めまいがする
- 吐き気がする
- ちょっとしたことで、イライラする
- 意欲や好奇心がなくなり、クヨクヨし、ゆううつになる

◎運動・神経系
- 手足がだるい・目が疲れる・全身の疲労感
- 腰痛が起こる
- 肩、首、背中がこる
- 手足がしびれる

クイズの答え　Q1：②　Q2：①

Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま～す。（1月31日健診より）

※写真を希望される方は保健センターまで

吹井 真緒（まお）ちゃん（栄）　岡島 朱音（あかね）ちゃん（高畑）　川畔菜々佳（ななか）ちゃん（間瀬6区）　渡邊 葉月（はづき）ちゃん（和納3区）

萩野 聖弘（まさひろ）くん（和納12区）　白井 孝興（こうき）くん（南谷内）　本間 架音（かのん）ちゃん（岩室）

もっと愛情をもって…

みなさん、適度にペットを散歩させていますか？ペットも人間と同様ストレスが溜まるので、適度の散歩・食事が必要です。それと…ペットを飼育する上で大切なのは、『他人に迷惑をかけない事』。これには、ペットへのしつけはもちろん、飼い主のマナーが問われます。

最近、家の周囲で“フン”の被害がひどいとの苦情が多数寄せられています。ペットの散歩の時だけでも適正に処理すれば、よりよく改善できるものです。

また、村には**“環境美化条例”**が制定されています。これは、フン害防止やごみのポイ捨てを禁止しているものですので、ペットはもちろん皆さんの身近な環境も愛情をもって守っていきましょう。

私たちの岩室村をもっときれいに！

岩室村クリーン作戦

■と　き：3月30日(日)
午前8時30分～午前9時30分
■ところ：各集落集会場
（ない地区においては神社、公園）

詳しくは　今月中に配られるチラシをご覧ください。同時に協力してくださるボランティアの方も募集します。

思秋期女性のこころとからだの相談会

女性にとって40歳代、50歳代の時期は思春期と同じように、こころとからだが不安定になる時期です。

なんだか調子が悪かったり、のぼせや動悸が多く感じられたり…。もしかしたら、更年期の症状かしら？と一人で悩んでいませんか。

3月13日、18日に巻健康福祉事務所（旧巻保健所）で女性のこころとからだの相談会を開催します。相談希望者は事前に申し込みが必要です。

どうぞお気軽にお越しください。

■と　き：3月13日(木)
午前9時30分～午前11時30分
3月18日(火)
午後1時30分～午後3時30分
■ところ：巻健康福祉事務所（旧巻保健所）
巻町大字赤鏥1285-1
■対　象：40歳以上の女性及びその家族

お問い合わせ お申し込み　相談希望の方は、3月10日(月)までに巻健康福祉事務所（旧巻保健所）☎72-0930にご予約ください。