

知って納得！女性のカラダ

更年期の上手なすごし方

そろそろ
更年期かな？

どうして
更年期の症状は
起こるの？

知っておきたい
更年期のカラダ



女性のカラダとライフサイクル

女性のカラダは、
女性ホルモンの影響で
変化していきます！

女性の一生は、女性ホルモンの
働きを軸として、思春期、成熟期、更年期、
高齢期に分けられます。

各時期の特長を理解し、その時期に注意
したい健康課題に気をつけましょう。



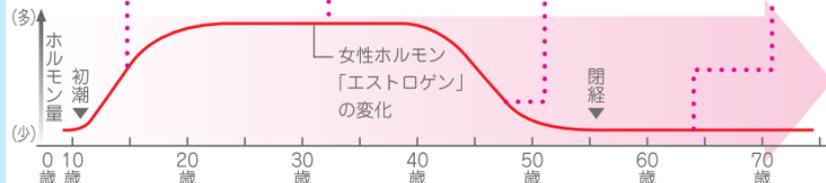
【思春期】 【成熟期】 【更年期】 【高齢期】

・月経異常 ・貧血
・ダイエット、喫煙等の生活習慣
・性感染症
・摂食障害等

・月経異常
・妊娠、出産、不妊症
・婦人科の病気
(子宮筋腫、子宮内膜症等)
・女性特有のがん
(乳がん、子宮がん等)
・貧血 ・うつ等

・更年期障害 ・うつ
・子宮筋腫
・女性特有のがん
(乳がん、子宮がん等)
・生活習慣病
(脂質異常症、高血圧、
動脈硬化、糖尿病)等

・骨粗しょう症
・生活習慣病
(高血圧、脂質異常症、
動脈硬化、糖尿病)
・尿もれ
・うつ ・認知症等



思春期 成熟期 更年期 高齢期

大人の女性らしい
体へと変化する思春期
(~18歳ごろ)

身体的・社会的にも
最も充実する成熟期
(18~40代中ごろ)

閉経を迎え、ホルモン
バランスが崩れる更年期
(40代中ごろ~50代中ごろ)

体の老化が進む高齢期。
若さの維持はあなた次第
(60代~)

そもそも更年期って何？

女性のカラダは40歳代後半から、 女性ホルモンが急激に減少します

更年期とは、女性ホルモンの分泌量が減り始め、ほとんど分泌されなくなるまでの時期のこと

【主な女性ホルモンの働き】

- * 乳房のふくらみや子宮の発達など女性らしいカラダをつくる
- * 妊娠し胎児が育ちやすいような子宮環境をつくる
- * 脳神経系の働きをよくする
- * 骨の代謝を活発にして、骨を丈夫にする
- * コラーゲンを増やして、肌や粘膜の潤いを保つ
- * 悪玉のコレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やす。血管の柔軟性を保つ
- * 免疫力を保つ
- * 心を安定させる脳内物質のセロトニンを増やす



更年期の不調はなぜ起こるの？

ホルモンバランスの崩れが、
自律神経のバランスを乱す要因になります

相互に影響

女性ホルモン
バランスの乱れ

肌・粘膜・血管・骨・
神経・月経などに影響



自律神経の乱れ

(血圧・体温・心拍・
発汗・脳波などに影響)

心身へのダメージがダブルパンチで
襲ってくるのが、更年期のつらさです！

【更年期症状を引起す3つの要因】

更年期の症状は、女性ホルモンの減少だけでなく、本人の気質などの精神心理的要因や環境も複雑に関係しています。

症状のつらさや現れ方もさまざまで、個人差があり不調を感じない人もいます。

女性ホルモンの減少

本人の
気質などの
精神心理的要因

環境的な
要因



どんな症状が現れやすいの？

ご存知ですか？

こんな症状も更年期障害の症状！！

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
- ・立ちくらみが起こり、めまいがする
- ・イライラする
- ・意欲や好奇心がなくなり、クヨクヨし、憂うつになる

血管運動神経系

- ・顔や上半身がカーツと熱くなり、汗がドット出る(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

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、関節痛
- ・肩、首、背中がこる
- ・手足がしびれる

泌尿器系・生殖器系

- ・トイレが近く、がまんできない
- ・くしゃみやせきなど、おなかに力が入ったときに尿が漏れる
- ・排尿時痛
- ・膣が乾燥し、かゆい(性交時に痛い)

消化器系

- ・悪心、吐き気がする
- ・食欲不振
- ・便秘

これって更年期障害？

最近、極端なダイエットが原因で、卵巣の機能が低下し、エストロゲンが不足して、更年期の症状が見られる若い女性が増えています。



あなたの更年期度をチェックしましょう!

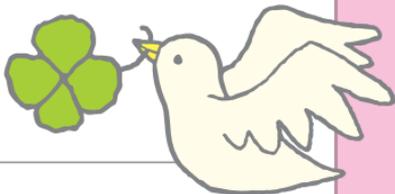
①をつけて合計点を出し、自己採点してみましょう 出典:小山嵩夫「簡略更年期指数(SMI)」

	症 状	症状の程度				点 数
		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、どうきがする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすく、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						

自己採点の評価： 0～25点 問題ありません 26～50点 食事、運動など日常生活の改善を心がけましょう
51～65点 専門医への受診をお勧めします 66～80点 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、専門医での長期的計画的な対応が必要でしょう

★ 注意 このテストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などが隠れていることがあります

更年期を上手に 乗り切るために



- 更年期を正しく知ろう
 - 生活習慣を見直そう（栄養、睡眠、休養、喫煙、飲酒）
 - 毎日の生活に運動を取り入れ、いつまでも若々しく
 - 心と体のリフレッシュ、上手にストレス解消を！
 - 趣味や仕事、社会参加など、生きがいを見つけよう
 - 更年期症状の改善は、専門医を受診しましょう
 - 定期的な健診（検診）で健康チェック
- － 特定健診・がん検診を受けましょう－

食生活は
健康の
基本です!!



毎月の
乳がん自己検診も
忘れずに!!

カラダを動かして
すっきりしよう!!

「あなたのため、大切な人のために、
年に1度は健診(検診)を受けましょう！」

発行：平成22年3月
静岡県健康増進室
TEL：054-221-2779
FAX：054-251-7188

