



女性の更年期障害について

更年期障害とは

更年期障害とは閉経前後における女性ホルモン（エストロゲン）の低下・失調・欠落により生じる**多種多様な症状で、日常生活に支障を来す状態をいいます。若年者でも無月経となる病態で更年期障害と同様の症状になることがあります。**

主な症状



あなたの更年期度をチェックしましょう

症状	強	中	弱	無	点数
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 寝付きが悪い、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、頭痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点を出し、自己判断してみましょう					合計点

あなたは何点でしたか？
点数に関わらず辛い症状がある時は無理をせず、病院へご相談ください。



対処方法

食 事：食生活を見直すことでエストロゲンの分泌低下に伴う不調の緩和、改善するだけでなく新たに起こる症状や病気を予防できる可能性があります。

運 動：運動習慣が継続すればするほど**体力の向上**や**ポジティブな感情**を持ちやすくなる、**自己肯定感が高くなる**などの心身両方への効果が見られます。

アロマテラピー：アロマで用いられる精油の中にはエストロゲンと似たような作用を持つ精油もあり、更年期症状の緩和効果が期待されます。

受 診：更年期障害は症状や程度の個人差が大きいので、状態に合わせた治療法を選ぶことが大切です。

我慢するのではなく、専門の医療機関で適切なケアを受けることが大切です。

