



更年期障害について

日本産婦人科学会の最近の調査によると、閉経を迎える平均年齢は、49.5歳でした。10%の人が閉経する年齢が45.3歳、90%の人が閉経する年齢が56.3歳で、50%の人が閉経を迎える年齢（中央値）は50.5歳でした。このように閉経はだいたい50歳前後で起こるものの個人差が大きく、40歳で閉経を迎える人もいれば、55～56歳くらいまで月経が続く人もいます。この個人差がなぜ生まれるのかについては実はまだあまりよく解っていません。初経の年齢が早いと閉経も早いと誤解している方も多いですが、閉経の年齢、分娩回数、人種や地域の違いなどの影響はないと考えられています。

更年期とは、閉経前後5年間の合計約10年間とされます。しかし、更年期＝更年期障害ではありません。更年期をほとんど無症状で過ごす方もたくさんいます。また、更年期症状＝婦人科疾患でもありません。更年期に現れる多種多様な症状の中に、内科・整形外科・耳鼻科・精神科などの病気が潜んでいる場合があります。それらの病気がないことが確認された病状が更年期障害です。更年期障害の症状は以下の3項目に大別されます。

1. 血管運動神経症状 顔のほてり・のぼせ（ホットフラッシュ）・発汗
2. 身体症状 易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩こり
3. 精神神経 不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分

これらの症状に対して受診された場合、次の治療法からその患者さんにあった治療法が選択されます。

1. ホルモン補充療法
2. 精神安定療法（カウンセリング）
3. 漢方療法

ホルモン補充療法は、閉経後に低下する卵巣ホルモン（エストロゲン）を補充する治療法で、飲み薬や張り薬・塗り薬と多種あります。即効性のある治療ですが、漫然と投与すると不正出血や月経が来ることがあります。禁忌症例として、重度の肝障害・乳がん・子宮体部がん・血栓症・心筋梗塞・脳卒中があります。十分な問診と診察の上、その方の年齢・生活環境にあった薬剤が選択されます。

精神安定療法は、軽度の場合は自律神経調整剤、中等度の場合は抗不安剤・睡眠剤、重度の場合は抗うつ剤を用います。薬剤には依存性の問題がありますので、重症の方は心療内科や精神科の専門医の診察をお勧めします。

漢方療法は、患者さんの症（体質・体力・抵抗力・症状の現れ方の個人差）を検討して適合薬を選びます。効果判定に若干時間がかかる難点がありますが、長く服用できるメリットがあります。

更年期は、それぞれの方で抱える体調の問題、生活環境の問題は様々です。その方の更年期障害の症状も様々です。それぞれの方にあった治療法を選択しなければなりません。老年期まで更年期障害の症状は続きません。更年期は、良い老年期の準備期間として過ごしたいものです。私たちは、その手助けになればと思って診療しています。

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

長芋とほうれん草の海苔巻き

1人当たり：エネルギー53kcal、食塩相当量0.2g

ハウレンソウのお浸しに、ナガイモのシャキシャキ食感をプラスしたアレンジレシピです。今が旬のハウレンソウは、甘みも増してビタミンCの含有量も多くなります。

【材料】(4人分)

ハウレンソウ …………… 2束
麵つゆ(ストレート) … 大さじ1
卵 …………… 1個
サラダ油 …………… 小さじ1
焼きのり …………… 2枚
ナガイモ …………… 100g

【作り方】

- ①ハウレンソウをさっと茹で水気を絞り、麵つゆをかけて馴染ませて軽く絞る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を作る。
- ③ナガイモは1cm角の棒状に切る。
- ④巻きすに焼きのりを敷き、卵、ハウレンソウ、ナガイモを順に乗せ巻く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、切り口を上にして盛り付ける。



●こころの病気を学ぶ家族教室

日頃の生活の中でこころの病気や症状に関する疑問や悩みはありませんか？同じような悩みを抱えるご家族同士が集い、病気のことや本人への接し方等についての理解を深めるために家族教室を開催します。

第1回「回復を応援する家族ができること」 講師：青森中央学院大学看護学部准教授 川添郁夫 氏

日 時 1月8日(水) 13時30分～15時

対 象 者 こころの病気で治療されている方の家族、または心配がある家族

申し込み 開催前日までにお申し込みください

そ の 他 教室での個人情報に関することは秘密厳守をお願いいたします

●若がえり健康教室

姿勢が変われば体が変わる！体が変われば自信が持てる！

運動が苦手な方でも楽しく汗をかけます。自分にあった運動強度を選んで参加しよう ※申し込みは不要です。

開 催 日	【運動強度】 内 容
12月20日(金)	【軽め】 イスを使っの酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫
12月26日(木)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく運動量が多い。筋トレあり
1月10日(金)	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける

時 間 13時30分～14時30分

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価 (初回指導)

対 象 ・20～39歳の方➡BMI 25以上で減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方

・40歳以上の方➡1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果のある方

1人で運動ができ、通院中の方は医師の同意がある方

内 容 インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 1月9日(木) 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について 健康度評価を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

●健康ミニ講話

保健師による生活習慣病予防に関するお話。申し込み不要です。ぜひご参加ください。

・12月25日(水) 10時～10時30分 テーマ「糖尿病について」

・1月14日(火) 10時～10時30分 テーマ「冬太りにご注意」

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2044(直通)

我が子の結婚を願う親御さんのための 結婚応援セミナー

子どもの結婚に対する不安や悩みなど様々な思いを抱える方が増えていることから、我が子の結婚を願う親御さんのための結婚応援セミナーを開催します。

講師の軽快なトークから、元気と勇気とヒントをもらいましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時 12月26日(木) 10時～11時30分(受付9時45分～)

場 所 松の館 2階視聴覚室

対 象 独身の子がいて、市内または近隣市町(五所川原市、鰺ヶ沢町、深浦町、中泊町、鶴田町) 在住・在勤の方

内 容 講演「独身者の気持ちに寄り添う支援とは」 講師：恋愛カウンセラー 羽林由鶴 氏

申込方法 「参加者の氏名、年齢」を記入して、下記のいずれか方法でお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】地域創生対策室

電話42-2271(直通) FAX42-3069 メール happy@city.tsugaru.aomori.jp