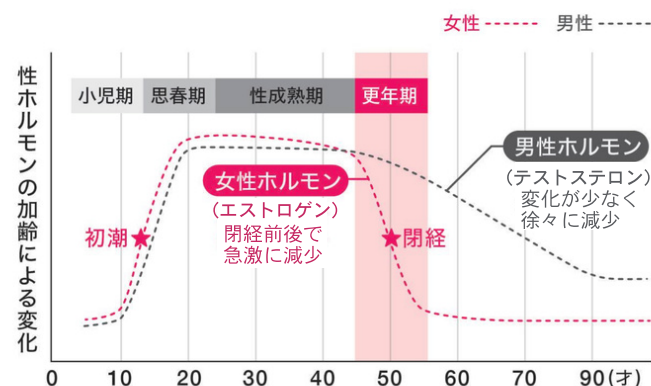


## 更年期の基礎知識



- ▶ 閉経の前後5年間おおよそ**45歳～55歳**
- ▶ 女性ホルモンが**ストンと下がり**、**自律神経が乱れがちに…**
- ▶ **心身に不調を感じる女性は9割** (個人差が大きい)

### 女性ホルモンの役割は？

肌の潤い、粘膜の潤い、育毛、血管を丈夫にする、脳の機能を保つ、自律神経の安定、抗酸化作用など。

40歳を超えたら生活習慣でカバー！



### 更年期にはどんな症状が出やすいの??

顔がほてる	急な発汗	めまい
頭痛 下痢		動悸 便秘
息切れ	女性ホルモン低下	むくみ
肩こり	自律神経の乱れ	腰痛
	<b>ダブルパンチ</b>	
手足の冷え		疲れやすい
白髪		不眠
うつうつ		イライラ
視力の低下		物忘れ



など・・・

200～300種類もあると言われています。

社会の変化とともに、女性の働き方や生き方も多様になっている今、心身の不調は、本人が感じるだけでなく、家庭や職場、社会に大きな影響を与えています。

## 更年期を楽に過ごすコツ

### 生活習慣を整えること

生活習慣に勝る薬はありません。

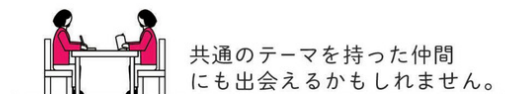


を工夫しましょう。

20分～30分程度の軽い運動で更年期症状の緩和が認められています。

### 正しく知ること

自分の心身の変化を知ることとはとても大切です。小牧市でも女性の健康・更年期講座を実施しています。



また、更年期の不調だと思っていたら、別の病気が隠れている場合も。不調が続く場合は「婦人科受診」を。この時期は女性特有のがん、乳がんも発症しやすいため、がん検診も定期的に受けましょう。

### 保健センターからのお知らせ

- ① オトナ女子のための健康講座 (更年期・骨盤底筋エクササイズについて) (令和5年度 小牧市内で開催予定)
- ② 乳がん検診 (保健センター・市内医療機関にて受診できます。) 問合せ先：小牧市保健センター (0568) 75-6471