



知って備える更年期

～人生の転換期を上手に乗り切るために～

3月1日から8日は女性の健康週間です。女性の健康は年齢とともに大きく変化します。その変化には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。今回は「女性の更年期」についてお話しします。

更年期の女性は仕事や家事、育児、介護など、人生の中でも特に忙しい時期にあります。辛い症状があっても「更年期だから仕方ない」と諦めていませんか。更年期障害は適切な治療で症状を和らげることが出来ます。我慢せず、婦人科医に相談しましょう。

「我慢」は解決になりません

更年期を迎えた女性の約8割が心身の不調を感じます。その程度は人それぞれで、これらの症状が日常生活に支障をきたす場合を「更年期障害」と呼びます。

更年期障害とは？

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳です。閉経の時期に個人差はありますが、この年齢を挟んだ前後約10年間を更年期と呼びます。

更年期はいつ訪れるの？

更年期は誰もが通る人生の通過点です。適切なケアと周囲のサポートがあれば、より良い形で乗り越えることが出来ます。

更年期と前向きに向き合う

▽**積極的に摂りたい食品**
 ・大豆製品(女性ホルモンと似た働きをする)
 ・ナッツ類、かぼちゃなど(ホルモンバランスを整えるビタミンEを含む)
 △**摂り過ぎに注意したい食品**
 ・脂質や糖質、カフェイン、アルコール(生活習慣病のリスクや更年期症状の悪化の可能性がある)
 ▽**運動(ウォーキング)**
 ・週3回、30分、3千歩を目安に始めてみましょう。

日本人女性の平均寿命は87.14歳(令和5年簡易生命表)です。更年期は人生の間地点であり、それ以降は長いエストロゲン不足の期間になります。この時期から、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まりますので、食生活などに注意しましょう。

将来の健康のために

更年期に見られる主な症状	
自律神経系	のぼせ、ほてり、冷え、動悸
精神・神経系	頭痛、めまい、物忘れ、不眠、不安、憂うつ
知覚系	しびれ、かゆみ、アリが這うような感じ
運動器系	肩こり、腰痛、関節痛、背筋痛
消化器系	食欲不振、吐き気、便秘、下痢、喉のつかえ
皮膚・分泌系	皮膚や粘膜の乾燥、湿疹、ドライアイ
泌尿器・生殖器	月経異常、頻尿、残尿感、膣の乾燥

きます。更年期は我慢の時期ではなく、人生の第二章を健やかに過ごすためのターニングポイントとして捉えてください。

更年期について詳しく学べます



ペット火葬は 北つくば農協葬祭のペットセレモニー

安心 心頼 真心
 完全個別火葬 供養堂見学事前相談受付無料 安心の見積提示 24時間365日電話受付(営業時間 8:30~17:30)

ペットがなくなった! どうしたらいいの? ご家族が安心してお見送りできるお手伝いさせていただきます。まずはお電話ください。丁寧に分かりやすくご説明いたします。

☎ 0120-456-556 お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市 その他の地域の方はご相談ください。

献血のご協力をお願い

日時	会場
4月9日(水) 10時~16時 ※休憩時間 12時~13時15分	市役所 真壁庁舎
4月18日(金) 9時30分~15時30分	生涯学習センター「さくらす」

妊婦歯科検診費用助成

妊婦の方は、4月から無料で歯周病検診を受診できます。妊娠中の口腔内の健康は、赤ちゃんにも影響をおよぼします。ぜひ、妊娠中に歯科受診をしましょう。



禁煙サポート助成事業

4月から、胎児や乳幼児の受動喫煙による健康被害を減らすことを目的に、妊婦や20歳未満の方と同居する方を対象として、禁煙外来にかかる費用を助成します。(上限1万円)



各種相談 (要予約)

子育て相談 (精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)	
日時 4月17日(木) ①10時~ ②11時~	会場 岩瀬福祉センター
総合健康相談	
日時 4月11日(金)、25日(金) 10時~11時30分	会場 乳幼児相談・子育て世代包括支援センターさくらっこ 上記以外…岩瀬庁舎

休日当番医 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
4月6日(日)	平島医院	岩瀬198	☎ 0296-75-2510
4月13日(日)	田崎内科医院	真壁町田268-6	☎ 0296-55-2511
4月20日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1	☎ 0296-55-0305
4月27日(日)	鐺木クリニック	加茂部4-1	☎ 0296-76-3131
4月29日(火)	吉原医院	明日香2-31	☎ 0296-75-1177

【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション
 ・通所介護(3時間・1日・送迎あり)
 ・居宅介護支援(ケアマネージャー)

リハビリハート総合介護ケアセンター
 理学療法士 本橋 寛樹

介護・リハビリのご相談や見学 **0296-73-6965**
 桜川市西桜川2-18-5
 国道50号沿い マクドナルドさん南側 茨城トヨタさんとなり