



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。

将来の健康のために

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。

将来的な健康のために

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よう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