

ドクターが教える



女性のための健康教室



更年期と女性ホルモン



～更年期のヘルスリテラシー※を向上させよう～

平均寿命87歳を超えた日本女性が元気で自立した100歳を迎えるために、その準備として、更年期（閉経前後の5年間、45～55歳頃）の生活習慣を整える必要があります。

更年期には、のぼせ・発汗・動悸・頭痛・めまい・肩こり、腰痛、関節痛、不眠、イライラなど、女性ホルモンの減少に伴う、様々な症状が起こります。生活に支障が出る状態は、**更年期障害**といいます。

今まで出来ていたことがうまくできない事や、頭痛、イライラ、不眠、疲れやすい、仕事の効率が下がるなどの症状がでると、仕事を持つ女性にとっては、大問題です。

それだけでなく、女性ホルモンは、皮膚粘膜・脳・血管・骨・関節・泌尿器・コレステロール代謝などにも作用しているため、女性ホルモンの欠乏は、肌のしみしわ、コレステロール上昇と動脈硬化、骨粗鬆症、関節痛、尿漏れ、認知障害など、従来老化とされていた多くの症状を引き起こします。これらは、**年のせいではなく女性ホルモンが欠乏した結果**なのです。



Memo

※ヘルスリテラシー：健康情報を集め、理解し、正しいか、役に立つかを評価して活用する能力

ドクターが教える



女性のための健康教室



この知識があれば、**更年期障害**と老化予防は、不足してきた女性ホルモンを補えばよいことがお判りでしょう。閉経直後より始めた10年間のホルモン補充療法は、確実に老化を10年以上遅らせてくれます。

女性ホルモン補充療法を上手に利用して、**輝いて生きる自分**を作りましょう。

「折れず、ボケず、漏れず」これで、高齢女性の生活の質は向上します。まず運動習慣と食習慣を整える事から始めましょう。肥満予防や、検診習慣も大事です。そして、軽やかに外に出かけ社会とつながり、考え、会話を楽しむ“**絆づくり**”も大切です。

生涯を通じて元気に輝いて生きるために、**自分のからだに関する十分な知識をもち、自分のからだを自己管理し、からだと心の健康増進対策**をしましょう。

次回(第5回)は女性ホルモン補充療法について解説します。

寄稿者 金重 恵美子(かねしげ えみこ) 先生

社会医療法人 鴻仁会 岡山中央病院 副院長／セントラル・クリニック伊島 院長