

保健婦だより

45

更年期を乗り切りましょう

「女性には必ず更年期があるのですか」というような質問をよく受けます。

女性は高年齢になると、体力的に妊娠や出産に耐えられなくなっていくので、ホルモンの分泌もそれに伴って減少し、やがて排卵しなくなり、閉経を迎えます。女性には閉経というはっきりとした境界があり、そのころから、ある一定の期間までを更年期といい、女性はいずれもが通過する運命にあるのです。

しかし、男性にはホルモンのなはつきりとした境界がないので、特に更年期というものはありません。

更年期の始まりは

一定していません

三十代の後半に症状がでる人や、五十歳を過ぎても自覚症状がない人、一生気付かずに過ごしてしまう人など、更年期の始



まりには個人差があります。

一般的には四十五歳前後から更年期に入るといわれています。日本の女性の場合は、四十五歳から五十四歳くらいまでの人が大部分で、もっとも多く症状がでるのは四十五歳から五十歳くらいまでのようです。

更年期は普通、閉経の一、二年前から始まるといわれ、基礎体温を計ってみると、体温パターンが狂い始めてきますので、更年期に入り始めてきたのがわかります。

更年期の症状とは：

一般的には、次のようなものがあります。

- のぼせる ○冷え症になる
- 頭が痛くなる ○腰が痛くなる
- 肩がこる ○尿が近くなる
- 便秘や下痢をする ○急に熱くなり、汗をかく ○耳鳴りがする
- 精神的に不安定になり、つまらないことで怒りやすくなる ○イライラする

これらの症状は、卵巣ホルモンのバランスが崩れることにより脳の支配化にある神経に影響が及んで生じるものと、脳

みごとなどの心因性の影響で生じるものがあります。

更年期は、成人病や心臓病、循環器系の病気などにかかりやすい時期でもありますから、十分な注意が必要です。

症状の重い人は

受診しましょう

更年期は全女性が通過するわけですが、あまり症状のない人や軽い人には治療の必要はありません。強い症状のある人は、我慢しないで治療を受けることをおすすめします。

また、精神を集中できるような仕事や趣味をみつけ、それに没頭することもよい効果をあげています。

ちびっ子ギャラリー おとうさん

城南保育園



いとだ ゆうきくん
キャッチボールをしてくれるんだ。



ひらいずみ まことくん
もっといっしょにあそんでよ。



さざき こうくん
このまえおんせんに
いったんだよ。

皆さんの個性あふれる・センスが光る☆

'92 手作り年賀状募集中!!

広報統計係では、ユニークで楽しい手作り年賀状を募集しています。

この手作り年賀状は、新年一月一日号広報で紹介いたしますので奮ってご応募ください。

▽書き方

官製ハガキ(年賀ハガキは使わないこと)の表面に送り先とあなたの住所、氏名、年齢、電話番号を記入してください。

裏面には、①イラストや漫画



②新年の目標や将来の夢の二つを必ず書いてください。

なお、イラストや文字は黒一色で太目に書いてください。

▽送り先

〒017 大館市宇中城20番地
市企画調整課広報統計係

▽締め切り

12月10日(火) 当日消印有効
※採用者へは図書券を贈ります
なお、応募多数の場合は選考しますのご了承ください。