



発見!

# 不調を見逃さない! 更年期

更年期は女性、男性に関係なく訪れます。

症状は人それぞれで、自分の意志ではどうにもならないことも。

まずは自分の体の変化を知り、治療を含めた対処方法を工夫し、上手に付きあっていくことが大切です。

**1** え!? 晩ご飯これだけ? 体がほてるし だるいし 作れなかったの!

**2** 更年期 なんじゃないか? 気の持ちようで なんとかなるさ 本当につらいのに! 男の人は更年期がないから わからないのよ!

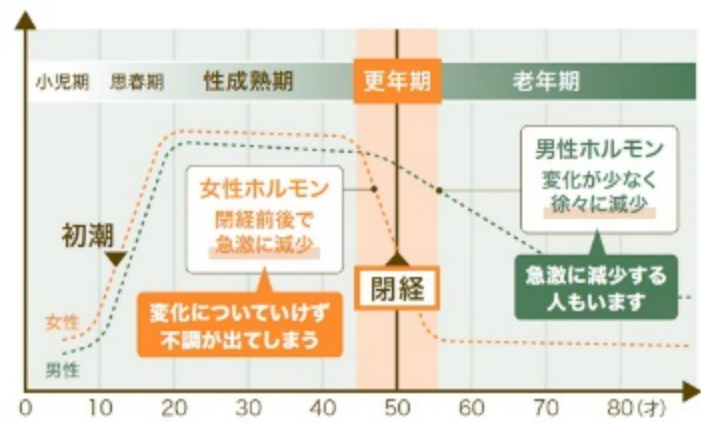
**3** 更年期の症状は人それぞれ。自分の意志ではどうにもならないこともあるよ! じゃあどうにもならないの~? そうなの?

**4** 更年期には 終わりがくるし 対処法もいろいろあるよ! 更年期をうまく 乗り切れるように 頑張るわ! それに男性にも更年期はあるよ!

## 更年期とは

更年期とは閉経前後10年間。この時期に多くの女性に起こる何らかの不調を「更年期症状」と呼びます。

### ■性ホルモンの加齢による変化



女性は閉経が境目になるけれど 男性ホルモンの変化は個人差が大きいんだ

男性も 40才以降は更年期の症状が現れる可能性があるのか...

### 脳とホルモンの関係



脳が混乱してホルモンバランスが乱れ、自律神経のバランスが崩れるんだ

それで体の不調が起きるのね

わかってあげられなくてごめんね

### 若い女性にも増えています!

### プレ更年期とは

更年期より早い40歳前後から40代半ばまでの間に更年期のような症状が出ること。

過度なダイエットや睡眠不足、不規則な食生活などによって自律神経が乱れてしまうんだ

更年期の症状は次ページで紹介するよ!

## 主な更年期症状

更年期の方の9割が、心とからだに何らかの不快症状を感じています。

### 精神神経系

- 頭痛
- めまい
- 耳鳴り
- うつ気分
- イライラ
- めまい
- 不安
- 不眠
- 無気力

### 血管運動神経系

- のぼせ
- ほてり
- 多汗
- 冷え
- 動悸
- 息切れ

### 皮膚・分泌系

- 皮膚のかゆみ
- 湿疹
- 目、鼻、のど、口のかかわき

### 消化器官系

- 食欲不振
- 吐き気
- 便秘
- 下痢
- 腹部膨満感

### 運動器官系

- 肩こり
- 腰痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- 疲労感

### 泌尿器・生殖器系

- 月経異常
- 尿失禁
- 頻尿
- 残尿感

男性の症状では  
性機能の低下  
などもあるよ!



更年期症状は個人差が大きいので、女性は更年期指数(SMI)でセルフチェックしてみましょう。男性はAMSというチェック方法があります。

### SMIチェック表

	強	中	弱	無
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 膝や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点				

### 【SMIの評価】

0~25点	異常なし
26~50点	食事、運動に気をつけ、注意を
51~65点	更年期・閉経外来を受診しましょう
66~80点	長期間にわたる計画的な治療が必要
81~100点	各科の精密検査にもとづいた長期的な計画的な治療が必要

出典：『女性の健康と働き方マニュアル(NPO法人女性の健康とメノポーズ協会)』

点数は低いけど  
症状が辛いから  
受診してみるわ



僕もAMSを  
検索してチェック  
してみるよ



## 更年期の治療

### 治療法① ホルモン補充療法

体内で不足してきたホルモンを補充する治療法。

※ホルモン補充療法を受けるときは、専門医にご相談ください。

### 治療法② 漢方薬

生薬を使用する方法。いろいろな症状に幅広く効く。

※体全体の調子を整え、症状を改善させていくため、ピンポイントで症状に効くわけではない。

女性は婦人科、  
男性は泌尿器科で  
相談してね



## セルフケア

自律神経を整えるためのヨーガのポーズ。治療法①や②と組み合わせて取り入れましょう。

※体をほくしてから無理のない範囲で行いましょう。

監修：井坂ヨーガ研究所

### 不眠・生理不順・生理痛の改善に

#### 【魚(うお)のポーズ】



- ①首をほくす。
- ②両足を伸ばして座り、片肘ずつ後ろについて上体を倒す。
- ③腰に手を当てて胸を反らす。
- ④頭のでっぺんを床につけ、肘を支えにして胸を弓なりに反らし、のどを伸ばす。  
※苦しくなる前に解く。

### 頭痛の改善に

#### 【うさぎの頭ゴリゴリのポーズ】



両膝を床につけ、つま先を立てて頭を床につけ、両手を耳の横に置き、頭のでっぺんをローリングするようにゴリゴリする。

### 肩こり・腰痛・うつ症状の改善に

#### 【祀(まんじ)のポーズ】



- ①仰向けに寝る。手のひらは床につけ、両膝を立ててかかとをお尻に寄せる。
- ②膝を右側に倒す。
- ③右横向きになり、左手で下になっている右足のつま先を持つ。
- ④右手は斜め上に上げ、肘を少し曲げ祀の形にする。できれば、顔は手と反対に向ける。  
※反対も行う。

### 四十肩・五十肩・肩こりの改善に

#### 【牛の顔のポーズ】



- ①足を前に伸ばして座る。左膝を曲げてかかとをお尻の外側に出す。次に、右足を曲げて左膝の上を越して前で交差させる。
- ②右手を肩の上から背中に回し、左手は下から背中に回し、指先を握り合わせる。手と足を組み替えて同様に行う。

薬とセルフケアを  
組み合わせて  
更年期の症状と上手に  
付き合っていくわ!



僕も一緒に  
頑張るよ!

