

女性の心とからだの健康

思い当たることはありませんか？

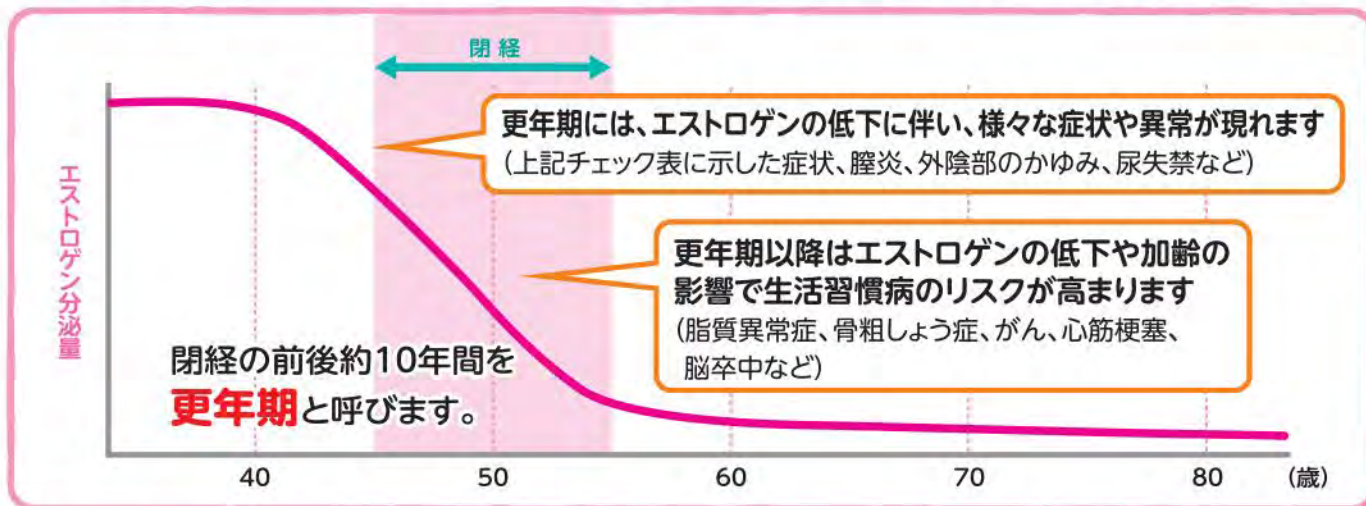
- 顔がほてる
- イライラする
- 顔や手足が冷えやすい
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 頭痛・めまい・吐き気がする
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある
- 汗をかきやすい
- くよくよする
- 息切れ・動悸がする
- 疲れやすい

厚生労働省 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」を参考に作成

更年期には
様々な症状が
でるのね。



女性の心身に大きく関わるのが女性ホルモン(エストロゲン)です。
更年期を迎え、女性ホルモンが低下すると様々な変化が現れます



厚生労働省 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」を参考に作成

でも、「更年期だから」と決めつけてしまうと、病気のサインを見逃してしまうこともあります。

詳しくは
裏面へ

更年期を元気に乗り切るために心がけたい

4 つのこと

1. 更年期を理解して、不安を減らそう

「更」には、「あらたまる」という意味があります。ホルモンバランスが変化することで起きる変化を理解しましょう。

2. 体のケアでイキイキと

バランスのとれた食事や適度な運動、禁煙、適正飲酒などの生活習慣改善に取り組みましょう。病気の予防や早期発見のために、健診やがん検診を受けましょう。

自分自身を大切に!

3. 心のケアでハツラツと

ストレスと上手につき合うために、対処法を身につけましょう。プラス思考や趣味・スポーツなどでストレスをため込まないようにするとよいでしょう。

4. ひとりで悩まずに相談を

小さなことでも身近に相談できる人がいると、更年期を乗り越えやすいと言われています。気軽に相談できる「かかりつけ医」をもつのもよいでしょう。



* 更年期以降に見逃してはいけない病気とは

更年期以降は、悪玉コレステロールが上昇したり、脳卒中、心筋梗塞、がん（女性特有の乳がん、子宮がんのほか、大腸がん、胃がんなど）、骨粗しょう症などの病気にかかる危険が増加します。「更年期だから」と思い込み、病気のサインを見逃さないよう、気になる場合は、医療機関を受診しましょう。

周囲の理解も大切です

家族や職場の同僚、地域の仲間など、周囲の理解が重要です。女性には、特有の健康課題があることを皆が理解し、イキイキと乗り越えるためのサポートを。

自分の心身と向き合い、新たなステージをイキイキと輝かせていきましょう

厚生労働省 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」、厚生労働省「e-ヘルスネット」を参考に作成

本教材の制作にあたって、市立恵那病院 伊藤雄二先生ならびにヘルスプロモーション研究センターにご協力をいただきました。