

更年期をイキイキと！
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？

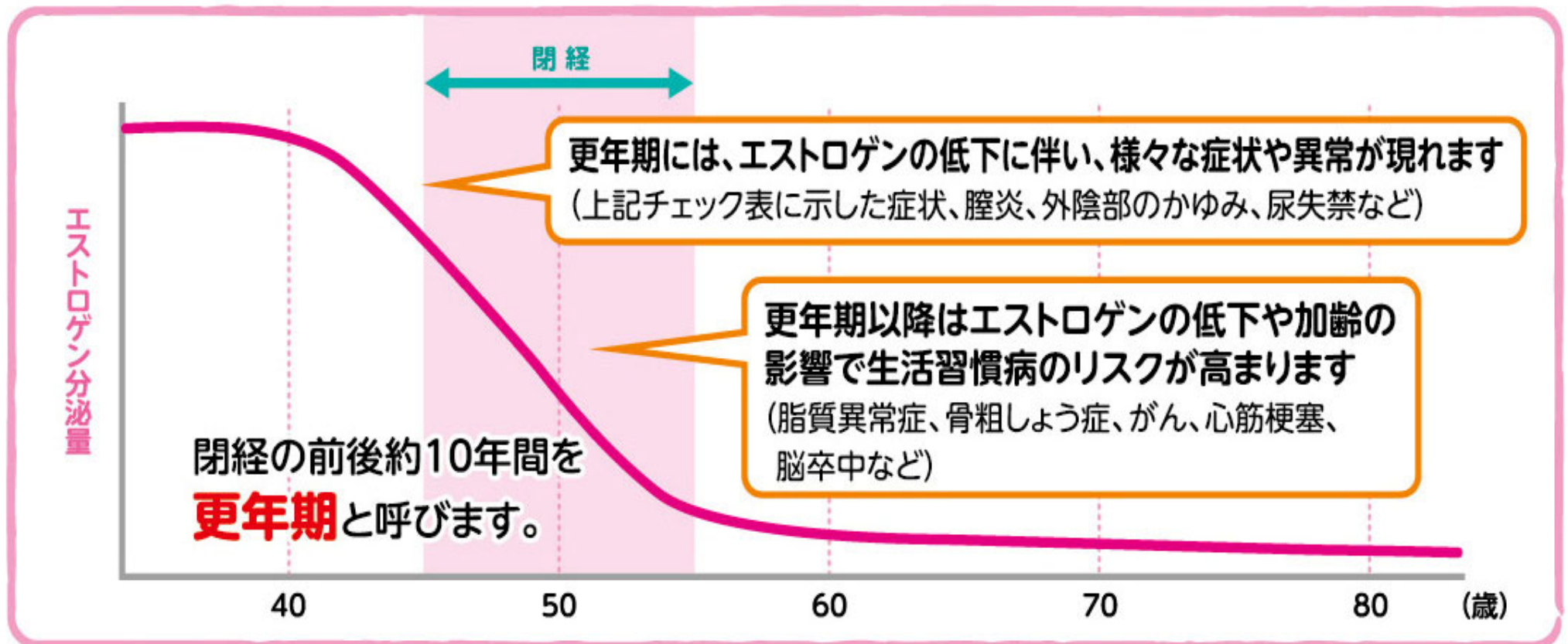
- 顔がほてる
- イライラする
- 顔や手足が冷えやすい
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 頭痛・めまい・吐き気がする
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある
- 汗をかきやすい
- くよくよする
- 息切れ・動悸がする
- 疲れやすい

更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

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。

更年期をイキイキと！ 女性の心とからだの健康

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



更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

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。



更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

更年期を元気に乗り切るために

心がけたい **4** つのこと

更年期をイキイキと！ 女性の心とからだの健康

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。



更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

**更年期以降に
見逃してはいけない病気とは？**

- **悪玉コレステロールの上昇**
- **脳卒中**
- **心筋梗塞**
- **がん** ・女性特有の乳がん、子宮がん
・大腸がん ・胃がん
- **骨粗しょう症**

更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

**「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**

更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

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、
イキイキ乗り越えるためのサポートを！

更年期をイキイキと！
女性の心とからだの健康

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



その他パーツ

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。

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。