

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？

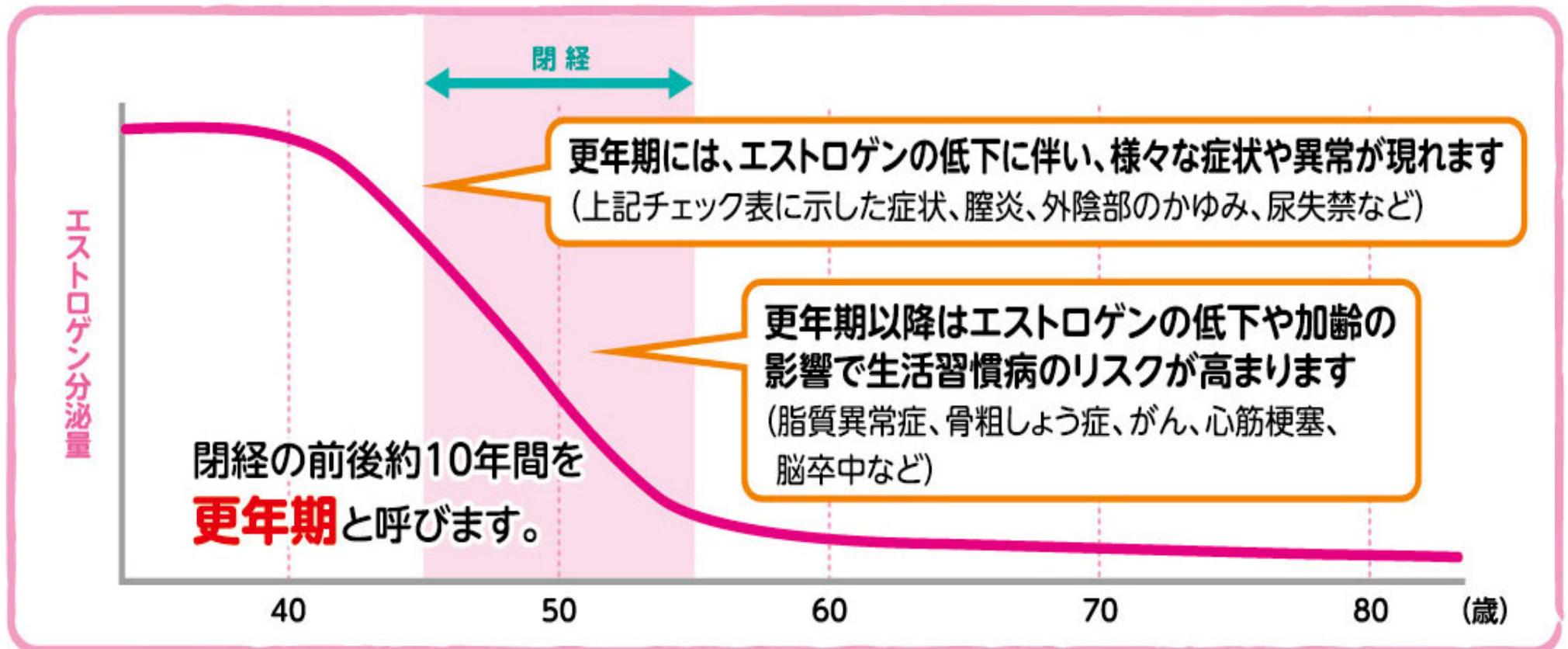
- 顔がほてる
- イライラする
- 顔や手足が冷えやすい
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 頭痛・めまい・吐き気がする
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある
- 汗をかきやすい
- くよくよする
- 息切れ・動悸がする
- 疲れやすい

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。