婦人科

見過ごしがち、更年期のサイン

2021.03.26
#婦人科系
#更年期 #女性のみなさま #ウェルフェイク

疲れ、冷え、ほてり、発汗、眠れこず、不安感、イライラ、記憶……、更年期に入ると女性たちをつぎつぎと襲う不調。どれも仕事や家庭に影響します。なかには更年期障害に先がけて、あったらの病気を疑ってお医師に相談すべきものもいろいろ。ここが「更年期」にさしかかっています、更年期にはいったのかもしれない、その対策は？ 法人産婦人科・院長の千代倉かずを（医学博士）にお話を伺いました。

更年期症状をチェックして自己保健してみよう

更年期の症状の原因のひとつは月経異常です。閉経に至るまで、周期が短くなったり、出血量が多くなったり、ちがう出血があったり、そろそろ、とは言ってもおくびなかり、やがてOO歳前後に閉経を迎えます。

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、イライラなど、症状のあらわれ方は人によって様々です。無症状のまま更年期を終えるひといます。いくつかの症状が重なって日常生活に支障をきたすひといます。

そこで、更年期にさしかかるあたりの日ごろからつき合ってみましょう。

判断基準の目安は以下のとおりです。

- 第一：症状が強く、日常生活に支障をきたす
- 第二：症状が多く毎度あり、生活するうえで気になる時もある
- 第三：症状が少しある
- 第四：症状がなくない

この自分が該当している症状の程度に応じて強・中・弱・無を記入し、それぞれの数字を足して合計を出します。合計点をもとに自己保健をしましょう。

顔のほてり	強	中	弱	無
手足のほてり	強	中	弱	無
発汗	強	中	弱	無
動悸・息切れ	強	中	弱	無
冷え	強	中	弱	無
不眠・寝ても疲れが取れない	強	中	弱	無
頭痛・肩こり・腰痛・関節痛	強	中	弱	無
腹痛・下痢・便秘・吐き気	強	中	弱	無
不安感・イライラ・ヒステリー	強	中	弱	無
記憶・集中力の低下・ぼんやりした感じ	強	中	弱	無
疲れやすい・だるい・倦怠感	強	中	弱	無
合計				

自分点が出ましたか？ 以下が目点の評価となっています。

＜更年期指数の自己保点評価＞

0～25点――異常なし

26～50点――食事、運動に注意

51～65点――要治療・閉経対策を受診

66～80点――長期の計画的な治療

81～100点――各種の閉経要検査、長期の計画的な対応

（東京慈恵会医科大学産婦人科講師・長期の計画的な対応

下記の項目についてもチェックしてみましょう。

- 性交痛がありますか？（無・少し・有・強）
- 膣が乾きますか？（無・弱・強）
- 膣炎になった

1日の排尿数は何回ですか？（1日　回）

- そのうち就寿中は何回ですか？（就寿中　回）

知らないうちに尿が漏れた（はい・いいえ）

運動やせき、くしゃみの時に尿が漏れる（はい・いいえ）

- 性欲たち者はありますか？（無・平者相応・有り・強く有り）

いかがでしょうか？

もし更年期外来を受けたほうがよさそうなひとがいらっしゃいます。ぜひ、ご相談してみてください。

この変調やストレスと上手に付き合おう

更年期の症状は、ほぼ誰でもなく、不安感やうつ状態といった心の変調も見られることが少なくありません。なんだかイライラ、気持ちが晴れない、何もやる気にならないなど、心の問題のあらわれもあります。ひとりで悩まず、更年期外来、産婦人科、心療内科等を受けて、専門の医師に相談することをおすすめします。

特に、日頃ストレスを強く感じている人は、下記のストレス解消法を試してみてください。

＜ストレス解消のための10の法＞

1. 目の前にあることだけに集中しましょう
2. 一度に一つのことだけを考えましょう
3. 悩みを軽いように相談しましょう
4. 何かを決心したら、すぐ行動しましょう
5. 趣味の時間を作りましょう
6. 体をリラックスさせましょう
7. 睡眠、食事などの生活のリズムをりやすくしましょう
8. 仕事の持ち帰りはやめましょう
9. ストレスがたまっていることを自覚しましょう
10. 「頑なこと」を考えましょう、とするのは「なって」くなく、感覚を強にしましょう

（京城産婦人科クリニック、生活改善マニュアル、女性のための健康ガイイより）

ホルモン補充療法について

更年期の様々な症状を緩和し、また、閉経後に起きうる疾患を予防するためにホルモン補充療法（HRT）が行われています。骨粗鬆、皮膚、脳、心血管の、体質やライフスタイルに合わせて処方してもらうことができます。

ただし、ホルモン補充療法はエストリゲンが高くなる疾患もあるので、必ず専門医に相談しましょう。乳ピマット、遺伝や病人の既往歴、高年齢のひとなど。

ホルモン補充療法を受けるひとは、開始時から治療中・後も医師による定期的なチェックを受けることが大切です。

体の変化を受け止め、周囲にも理解してもらおう

更年期を迎えた女性は、顔の皮膚、体の表面を強くの不安定になっていらっしゃる変革が起きてきます。また、閉経は、女性であることに対する喪失感を伴います。これらのことを受け止め多くの精神的に苦しは、ときにうつ、悪循環、自律神経失調症などになったり、大きに周囲を見据えてとが難しくなったり……。

で、更年期は必ず訪れます。うまく活用、乗り合ったりしたいです。

「この年は辛ほどにもかかってもらえないか」と考えないで、自分のことを伝え、自分なりたちの周囲を考えることが深一番重要なのです。

藤木 真実（しにき まみ）

おすすめ読みたい

ちこそ！レコーディングダイエット

#タグから探す

#メンタルマネージメント #漢方
#ホルモンバランス #ヨガ
#女性のみな #美容鍼 #アンチエイジング
#高血圧 #ボディ美容鍼灸 #更年期
#薬膳 #おひとり様 #一人旅 #睡眠
#フェムテック #美容鍼灸 #美容方式
#冬虫 #不妊症 #ホルモンバランス
#ヒアルロン酸 #ヒアルロン酸
#デイエット #デロイ鍼灸 #本後
#パーキンソン #鼻 #アーム #自内出性
#うい #不調鍼 #ストレス #睡眠障害
#自律の不安 #ストレス #ストレス
#ヒアルロン酸 #ヒアルロン酸
#ヒアルロン酸 #鼻腔 #不妊症
#ウェルフェイク #冬虫夏草 #鼻腔代謝
#ターバン型

東常慶 | 婦人科系疾患 | セクシャルウェルネス | 美容・ヘルスケア | ライフスタイル | 仕事・キャリア | 妊活

コラムTOP へ

LiliSheからのお知らせ

2021年03月19日
【コラム公開】更年期の本当のサイン

2021年03月17日
【コラム公開】更年期の本当のサイン

注目記事

#婦人科系疾患
#ヒアルロン酸
#鼻腔代謝

「頑なこと」なんて、のぼるなら、のぼりたくなるもの。

#下腹部 #ストレス
#鼻腔代謝

#自内アンチエイジングでいっぱい足なるルーチャーカウチ

#鼻 #うい
#自内出性

カテゴリー

東常慶 | 婦人科系疾患 | セクシャルウェルネス | 美容・ヘルスケア | ライフスタイル | 仕事・キャリア | 妊活

LiliShe

LiliSheについて 利用規約 プライバシーポリシー
お問い合わせ ヘルプ 運営会社 求人

Service

ちょっとチャットする コラムを読む

Follow Us

Twitter Facebook

Copyright © LiliShe All Rights Reserved.