

健康美人・京都新聞
女性のための健康づくり応援キャンペーン

Vol.6

美 自分力発揮

美しさはココロとカラダのバランスです。

京都新聞では3月～11月まで、「女性のための健康づくり応援キャンペーン」を展開しています。より多くの女性が健康でいきいきした生活を送っていくために知っておきたい情報をテーマごとに紙面やWEBを通して発信しています。

第6回目は伊藤美幸さんに「更年期障害」についてお聞きしました。

今回の先生

京都産婦人科医会 理事
洛和会音羽病院 産婦人科 婦人科部長 **伊藤 美幸**さん



Q 更年期障害とは？

A 閉経前後で卵巣機能の低下に伴って女性ホルモンが急激に減少してくる40代半ばぐらいから50代前半に、それまでとのギャップによって心身に変化が起こります。更年期障害の症状は必ずしも全員に起こるわけではなく症状も程度も人によってさまざまです。日常生活を送ることができない程つらい時は、気軽に婦人科を受診*してください。



40代半ばから50代前半に健康であっても症状は出る

Q どんな症状が出ますか？

A 分かりやすい症状は、ホットフラッシュといって、急に暑くなって汗をかくような症状や、倦怠感、目まい、動悸、息切れなどです。そのほか、肩こりや冷え、人によっては精神症状として不眠や鬱、イライラ、怒りがコントロールできないなど、さまざまな症状が出ます。病院の外来やインターネットなどにあるチェックシートでいくつか当てはまったら、更年期障害を疑ってこられる方が多いですね。ただ、その症状は、循環器や呼吸器系、耳鼻科領域の症状とも似ていて、深刻な病気が隠れている可能性もありますので、その点は注意が必要です。

倦怠感、目まい、動悸など人によって症状はさまざま

Q 治療法には何がありますか？

A 40代半ばで軽い場合は、大豆イソフラボンのサプリメントや、漢方をお勧めすることもあります。また、ホットフラッシュなどの症状にはホルモン補充療法が有効で、主に貼り薬か塗り薬を使います。ホルモンを補充することで劇的に楽になる人もいますが、喫煙者や乳がん、子宮体がんなどの病気がある人は慎重に使います。長期的な使用は女性ホルモン関連のがんのリスクになりますので、限定的に使い、少しずつ減らしていきます。目まいなどホルモンのみではコントロールが難しい症状もあり、漢方やビタミンを組み合わせるなど、患者さんと相談しながら決めていきます。更年期の該当年齢の方は仕事や子育て、介護などで忙しく、いつも自分のことは後回しにされているのではないのでしょうか。しんどいことが当たり前になっている人も多いと思いますが、婦人科を受診してもらい、症状について話していただくだけでも気持ちが楽になるかもしれません。つらい期間はずっと続くわけではなく限られているので、無理をせずに薬などの力を借りて、なるべく楽に笑顔で過ごしていただきたいです。

我慢せず婦人科に相談して

更年期セルフチェック

- | | |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔が火照る | <input type="checkbox"/> 目が疲れる |
| <input type="checkbox"/> 上半身が火照る | <input type="checkbox"/> 物事が覚えにくかったり物忘れが多い |
| <input type="checkbox"/> のぼせる | <input type="checkbox"/> 胸がどきどきする |
| <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい | <input type="checkbox"/> 胸が締め付けられる |
| <input type="checkbox"/> 夜なかなか寝付かれない | <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目を覚ましやすい | <input type="checkbox"/> 肩や首が凝る |
| <input type="checkbox"/> 興奮しやすくイライラする | <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛む |
| <input type="checkbox"/> いつも不安感がある | <input type="checkbox"/> 手足の関節が痛い |
| <input type="checkbox"/> 神経質である | <input type="checkbox"/> 腰や手足が冷える |
| <input type="checkbox"/> くよくよし、憂鬱 <small>ゆううつ</small> なことが多い | <input type="checkbox"/> 手足(指)がしびれる |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 最近、音に敏感である |

京都市からのお知らせ

子宮頸がん検診について

～京都市民で20歳以上の女性の皆さまへ～

約8,000円かかる検診が

➔ **1,000円**で受診できます!

指定の医療機関*にお電話で「京都市の子宮頸がん検診を受診したい」とお申し込みください。



健康長寿のまち・京都

約7,000円を京都市が補助します!

*今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、検診を休止する場合があります。

※指定の医療機関等の詳細は、京都いつでもコール(Tel.075-661-3755)へお問い合わせ、または、ホームページをご覧ください。[京都市子宮頸がん検診] 検索

*京都産婦人科医会ホームページ(https://kyoag.jp/)で、最寄りの医療機関が調べられます。

主催/京都新聞 後援/京都府、京都市、京都商工会議所、京都府商工会議所連合会、京都府医師会、京都産婦人科医会、京都府看護協会

特設サイトはこちらから

<https://pr.kyoto-np.jp/campaign/jibunryoku/>

