

# 更年期障害

## 閉経する年齢は？

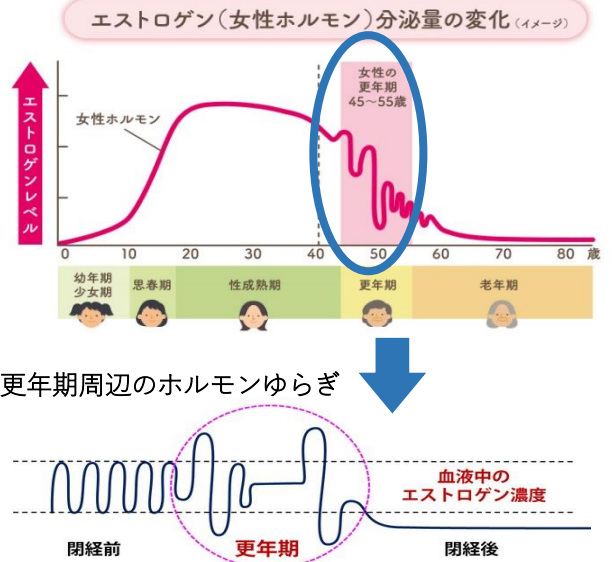
日本人女性が閉経する平均年齢は50歳前後とされています。閉経の年齢は個人差が大きく早い人は40歳前後、遅い人だと50歳前後で閉経を迎えます。

## 更年期って？

閉経前後の5年を合わせた10年を「更年期」といいます。

更年期は様々な症状（更年期症状）が現れますが、特に症状が重く日常生活に支障がでる状態を「更年期障害」といいます。

主な原因は、女性ホルモン（エストロゲン）が減って起きるのではなく、エストロゲンのゆらぎによって脳が混乱し、自律神経の働きが乱れ、様々な更年期症状が現れます。



## 症状は？

個人差はありますが、更年期にはさまざまな症状が起こりやすく、「のぼせ・ほてり」や「肩こり」「腰痛」などの身体的なものや「気分の落ち込み」「イライラ」「無気力」「寝つきの悪さ」などの精神的なものなど幅広く、症状は200種類ほどあるとされています。

## 対処するために

### 1. 規則正しい生活を送る

～ホルモンバランスの波を穏やかに保つ効果があるとされており、自律神経を整えることにもつながります。

### 2. 栄養バランスのとれた食事

～豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれるイソフラボンは、エストロゲンに似た働きをするので、積極的に摂るとよいです。

### 3. 適度な運動

～運動習慣のある女性は、更年期症状によるうつ症状のリスクが低いことがわかっています。

### 4. 睡眠をしっかりとりましょう

～睡眠不足になると症状がひどくなるといわれています。

エストロゲンが減ることで、骨粗しょう症や脂質異常症、動脈硬化のリスクが高まります。**健診を受けて自分の体を知りましょう！**