

働き盛りの女性が
知っておきたい

その不調には
ワケがある

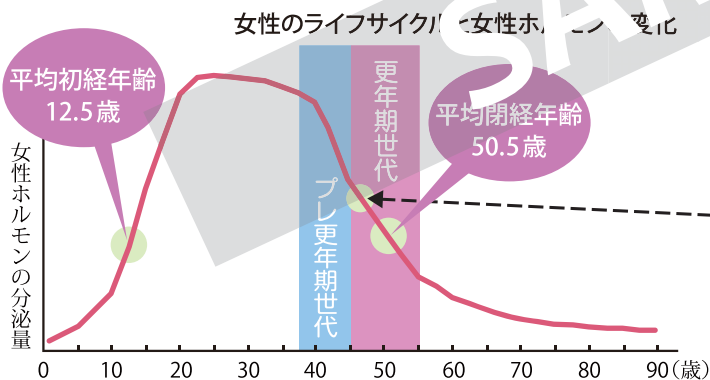
プレ更年期と更年期の基礎知識

監修：対馬ルリ子先生 対馬ルリ子女性ライフクリニック 銀座院長 産婦人科医・医学博士

30代後半から、40代、50代のあなた
近ごろこんな不調に悩んでいませんか？

- 顔がほてる ■ 首から上に汗をかきやすい
- 頭痛、めまい、吐き気 ■ 腰や手足が冷えやすい
- 怒りっぽくなる、イライラする
- くよくよしたり、憂うつになる
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 疲れやすい ■ 肩こり、腰痛、手足の痛み
- 皮膚や粘膜のかゆみ・乾燥 など

もしかしてその不調は、
プレ更年期や更年期なのかも……



女性ホルモンは30代後半から徐々に減りはじめ、40代半ばごろからストンと落ちて急激に減っていきます。

30代後半～40代半ばごろ プレ更年期の不調は ストレスが原因

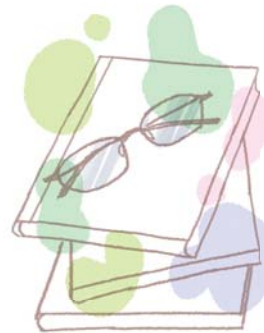
卵巣の働きがゆるやかに低下していくプレ更年期世代は、大きな仕事を任されたり、家庭では家事や子育てで心やからだにかかるストレスも大！ 卵巣はまだ元気だけれど、ストレスから女性ホルモンのバランスや自律神経が乱れて、更年期と似たような症状が出てくる場合があります。

これがプレ更年期

40代半ばごろ～50代半ばごろ 卵巣が「定年」を迎える 閉経前後の10年間

一般に卵巣の寿命は約50年。卵巣がその働きを止めるのが閉経で、閉経前後の10年間を更年期と呼びます。女性ホルモンの分泌が急降下するこの時期は、ホルモンバランスが大きく崩れ、それに引きずられて自律神経や感情面も乱れて心とからだの不調が出やすくなります。

これが更年期

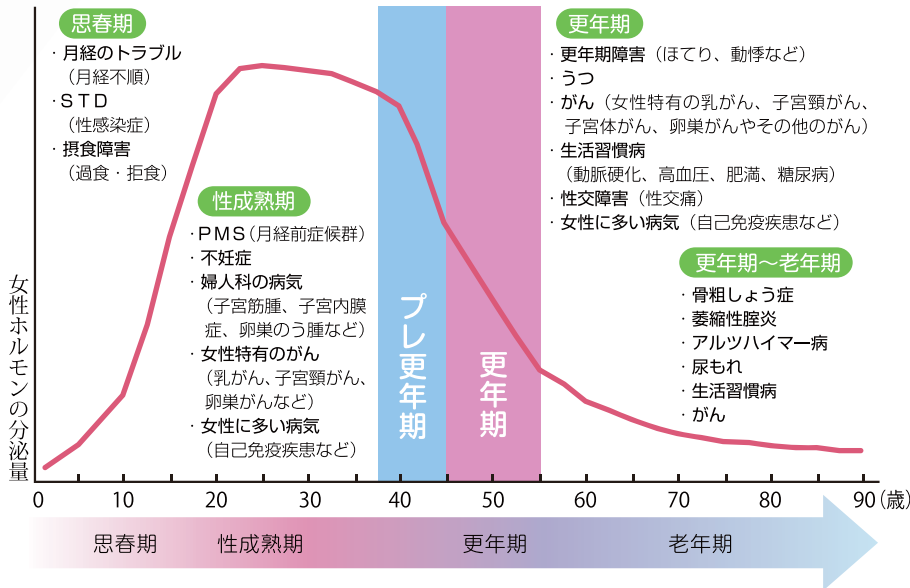


思いあたる人は……

婦 人科で
ホルモンの
量や働きを調べて
もらいましょう。

～「からだの節目世代」は、 検診を受けて元気に一歩を踏み出そう～

女性のライフサイクルとわかりやすい病気・トラブル



検診で自分のからだを見つめなおして、上手に「節目」を乗り切りましょう

女性の健康を守っている女性ホルモンが減少すると病気のリスクが高まります。40歳ごろからは、女性特有のがんや女性の死因第1位の大腸がんなどが、更年期以降は、それに加えて骨粗しょう症や生活習慣病、その他のがんも一気に増えます。

更年期の不調だと思っていたら、病気の症状だったということも。不調が気になるときは、まず婦人科受診を。がん検診も定期的に受けましょう。

プレ更年期・更年期世代が受けておきたい検査項目

- 身長、体重、体脂肪測定
- 腹囲測定
- 子宮がん検査／子宮頸がん検査・必要に応じて子宮体がん検査
- 乳がん検査
- 経膈超音波検査 (子宮と卵巣の検査)
- 血液検査／血液一般(血算、生化学)、甲状腺機能、リウマチ因子、炎症反応、ホルモンチェック4種、腫瘍マーカー
- 骨密度検査
- 尿検査
- 血圧測定
- ストレスチェック
- 血液検査 (オキシコルチゾール、AB値、診断(ロリチン、ベニシ、チン検査)によるがんリスクについて調べる)
- 便潜血検査 (大腸がん検査)

めざすのは
ウェルエイジング!

やっておきたいからだケア

- からだを冷やさない
- 食事・運動を見直して、規則正しい生活を
- 自分なりのケアをして、ストレスをためない工夫を
- 定期的に健康診断や検診を受けて、からだの状態を知っておこう
- 喫煙している人は、一刻も早く卒煙を

～「プレ更年期」「更年期」 ここが知りたい～

Q 40歳で月経不順。閉経のサイン?

閉経に向けての変化かもしれません。卵巣がまだ働けるのにホルモンの調子を落としてしまうのはもったいないこと。治療で卵巣の働きを保つことをおすすめします。

Q プレ更年期・更年期に治療法はある?

女性ホルモン剤で低下気味の卵巣の働きをよくしたり、閉経期に、女性ホルモンを補うホルモン補充療法などの治療法が。漢方薬も有効です。自分にあった方法を試して。

Q アラサーでもプレ更年期になることはあるの?

ストレスや喫煙、過剰なダイエットなどにより若くてもプレ更年期症状が出ることも。女性ホルモンの低下が老化をつれてきます。とくに無月経の人は早めに婦人科を受診して。

Q 誰でも更年期障害になるの?

更年期障害は、症状がひどくて日常生活に支障があるものをいいます。症状は個人差が大きくあまりつらさを感じない人も。知識をもち早めに対応すれば上手に楽に乗り切れます。

Q どんな状態を閉経というの?

1年を過ぎて、次の月経が来ないと閉経とみなされます。40歳すぎると避妊をやめる人がいますが、閉経するまでは妊娠の可能性がゼロではないので避妊に注意を。

