

更年期障害とは

多くの女性は、50歳前後で閉経を迎えることから、女性のライフサイクルの一時期、閉経をはさんだ前後10年、おおむね45歳～55歳を更年期と呼んでいます。(閉経年齢には個人差があります)

更年期障害とは閉経にともない卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「エストロゲン (卵胞ホルモン)」の分泌が急速に減少することにより起こります。

のぼせ、発汗、冷え、不安感、イライラや憂鬱、不眠、めまいや動悸、頭痛などがあらわれ、気力がなくなったり物忘れがひどくなることもあります。

更年期障害とよく似たまぎらわしい症状もあり、中には重篤な病気に発展する恐れのある症状もあります。自分で更年期障害と判断せず、まずは病院で正しい診断をしてもらうことが大切です。

更年期障害のさまざまな症状



●のぼせ・ほてり・発汗

「ホットフラッシュ」と言われる、のぼせやほてりは、更年期障害の代表的な症状のひとつです。急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなるなど。自律神経の調節がうまくいかず、血管の収縮・拡張のコントロールができなくなることが原因です。

●疲れやすい

「何もする気が起こらない」「疲れてだるい」という症状も更年期障害特有のものです。



●イライラ

ちょっとしたことで、不安になったり、イライラしたり、感情の起伏が激しくなって怒りっぽくなる。これらも更年期障害の症状のひとつです。ホルモンの変化は感情の起伏とかなり深く関係しています。

■人の助けを借りる事も大切

更年期には、仕事や家事などを一人で抱え込まないようにすることも大切です。なるべく人に任せられるところは任せるようにしましょう。「更年期で最近、疲れやすいのよ」と周囲に話して理解を得ると、気持ちが楽になり、毎日を穏やかに過ごせるきっかけに。