

## 更年期 受け入れの準備を

と治療が必要ですが、全体の3割程度とされていきます。

ふ人もいます。更年期世代は、子育てがひと段落したり、仕事の重圧が大きくなったり、介護を

Q いつから、どのような症状が出るの。

A 主に40代後半から生理周期が乱れたり、経血量が少なくなりはじめ、更年期特有の症状が出てくる場合があります。その程度には個人差があります。まれに30代でも症状を訴える人もいますが、大抵は50代中ごろまで。

だるさ、不眠、イライラなどの症状が続くと、精神的サポートや治療が必要になる場合もあります。

Q 治療方法は。

A ホルモン補充療法、漢方、不安を軽減する薬などから、その人に合った治療を選択しますが、まずは、生活習慣の改善から。薬の効き方は人それぞれなので、短期で改善する人もいれば、診察を継続しながら数年に及

更年期、閉経…、女性の加齢に伴う生理的な現象ですが、不安に感じている人が多いのでは？

症状や治療について専門医に聞きました。

Q 更年期とは？

A 更年期は、女性ホルモン分泌が減少し閉経する前後約10年の期間を指します。のぼせ、発汗、だるさ、不眠などは「更年期症状」といい、日常生活に支障が出るほどひどくなると「更年期障害」「卵巣機能低下」などの病名が付きまします。そうなる



【ホームページ】<http://www2.kankyo.ne.jp/nissekiw/>

(おわり)

これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。