

## 女性ホルモンのはたらき

日本の女性の閉経年齢の平均は約50歳で、その前後45歳～55歳くらいの10年間を「更年期」といいます。この時期は卵巣機能が低下し、エストロゲンなどの女性ホルモンの分泌が減少していきます。女性ホルモンは女性の体調維持に大きく関わっているため、ホルモンのバランスがくずれることにより、体と心にさまざまな症状があらわれてきます。

この時期になんらかの不調を感じることを「更年期症状」といいます。主な症状は下記のようなものですが、症状のあらわれ方は人それぞれで、まったく感じない人もいれば、日常生活に支障がでるほどつらい思いをする人もいます。

### ・更年期の主な症状

- ❖ のぼせ・ほてり(ホットフラッシュ)
  - ❖ めまい ❖ 耳鳴り ❖ 肩こり
  - ❖ 腰痛 ❖ 手足の冷え ❖ 発汗 ❖ 動悸
  - ❖ 食欲不振 ❖ 便秘 ❖ 下痢 ❖ 性交痛
  - ❖ 月経異常 ❖ 口内乾燥 ❖ 集中力低下
- (この他にもさまざまな症状があります)



更年期症状は、ホルモン低下による身体的な要因だけでなく、本人の性格や環境など心理的、社会的要因も関係しているといわれています。

この時期は、子供の巣立ち、親の介護、仕事面では昇進など、家庭でも職場でもいろいろな変化があります。体や心の不調を感じたら、無理せず気分転換をはかるなど、リラックスできる環境をつくることも必要です。家族や周囲の人が更年期を理解し、サポートすることが症状の改善につながります。