

## 更年期とは？

閉経を挟んだ前後、約10年間のことをいいます。女性ホルモンの分泌が急激に減るため、ホルモンバランスが大きく崩れ、心身ともに不調が現れやすくなります。

### 更年期の症状

「肩こり、疲労感、のぼせ、頭痛、発汗、不眠、イライラ、気分が沈む」など、症状はさまざまで、個人差が大きいと言われています。

### 更年期を明るく 乗り切るための対処法

#### ①食事

- ・栄養バランスを整え、適正体重を維持できる食習慣を心がける

#### ②休養・メンタルケア

- ・ストレス発散を心がける
- ・家事も仕事も頑張りすぎない
- ・疲れた日は早めに休む

#### ③運動

- ・歩く機会を増やす
- ・仕事や家事の合間に筋トレやストレッチを行う



### 市で実施した 更年期症状のアンケート結果

更年期症状に関するアンケートを、乳がん・子宮頸がん検診を受診した40～50歳代の方に実施した結果、回答者の1～2割の方が医師の診察を受けた方が良いと思われる程度の症状を抱えていることが分かりました。

治療を受けることで更年期症状が改善する場合があります。  
一人で我慢せず、つらい時には迷わず医療機関を受診しましょう。



お問合せ先

四万十市 健康推進課 健康増進係

☎ 34-1115

MAIL : zousin@city.shimanto.lg.jp



女性の健康についての  
HPはこちら