

# いきいき生活情報

## 更年期は辛い？ 上手に乗り切るポイント

### ◆更年期とは何か？

更年期とは、閉経の前後5年間のことをいいます。閉経は、12カ月以上、無月経の状態が続くことを意味します。日本人女性の閉経の平均年齢は、50・5歳とされており、45歳～55歳ごろが「更年期」といわれています。

では、なぜ更年期になると心身に不調が起こりやすくなるのでしょうか。その原因は、女性ホルモンが関係しています。

女性ホルモンは、女性らしい体を作り、赤ちゃんが育ちやすいよう子宮の環境を整えます。また、骨量が減らないようにしたり、脳神経の働きも良くします。さらに、悪玉コレステ

ロールの増加を抑え、肌や粘膜の潤いを保つ働きをします。

更年期になると、女性ホルモンの一つであるエストロゲン(卵胞ホルモン)が減少し、ホルモンバランスが乱れることで、不調が起こります。また、この時期には、子どもの独立や夫の退職、親の介護などストレスが重なることも要因とされています。

### ◆更年期に起こりやすいさまざまな症状

ホルモンの乱れにより、体をコントロールする自律神経のバランスも乱し、心身にさまざまな症状が出てきます。一つの症状だけではなく、複数の症状が重なることもあります。代表的なものは、顔のほてり、



のぼせ、異常発汗、めまいなど「ホットフラッシュ」と呼ばれる症状です。そのほかに頭痛や肩こり、皮膚の乾燥や手足の冷え、イライラや不安感、意欲の低下など、精神疾患も多く現れます。

また、悪玉コレステロールが増えることで、動脈硬化を促進させたり、骨量が減り、骨粗しょう症になりやすくなります。さらに尿失禁や膀胱炎など泌尿器の症状を訴える人もいます。

このように、更年期に起こるさまざまな症状を更年期症状といい、これらの中で日常生活に支障をきたすものを更年期障害と呼びます。

女性ホルモンの減少や環境的なストレス、本人の気質や体質が重なることで症状が現れますが、出方や程度は人によって違いがあります。

### ◆更年期を上手に乗り切る4つのポイント

①自分なりのリラックスマethodながら、生活にゆとりを持ちま

②相談できる人を見つけましょう

③生活習慣を工夫しましょう

④症状が辛い時は受診しましょう



本紙二面で紹介している自主防災組織リーダー研修会取材しました。参加されたみなさんは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識のもと、災害時の危険箇所や一人で逃げられない人の救出方法について熱心に確認されていました。阪神・淡路大震災では、多くの人が近所の人に助けられ、地域における「共助」が避難所の運営などで重要な役割を果たしたという報告があります。ベトナムでもある印西市、都心へ通勤、通学する人が多く、大規模な災害が発生した時に、すぐに家族のもとへ駆けつけられるとは限りません。災害に立ち向かえる地域のつながりと準備のためにも、防災訓練などに参加することの大切さを感じました。©

## 印西市観光協会主催 第23回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



◆ふるさと大賞  
◆桜通り(小林  
藤田環(大森)

(評)満開の桜並木、その通りを行き交う人々の賑わう声がかきこえてくる作品。

## 元気な食卓 228



### 小松菜と桜エビの炒め物

いろいろ食べて生活習慣病予防!

#### ※材料(4人分)

小松菜1束、シメジ1パック、桜エビ20g、サラダ油大さじ1、酒大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1/2、ごま油小さじ1

#### ※作り方

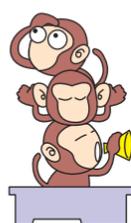
- ①小松菜は根元を切って4cmの長さに切る。
- ②シメジはいしづきを切り小房に分ける。
- ③フライパンで桜エビを空炒りして、皿に取りだす。
- ④③のフライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜としめじを炒め、酒、しょうゆ、みりんを入れてさらに炒める。
- ⑤④に桜エビを入れて混ぜ、最後にごま油を加えひと混ぜする。

※お好みで最後にラー油をかけても美味しいです。

#### ★1人あたりの栄養価

エネルギー83kcal、たんぱく質5.2g、脂質4.7g、塩分1.2g。  
提供…地区健康推進員のみなさん。

### こちら編集室



よく見…よく聞き…  
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班