

テーマ「更年期を上手く乗り切ろう」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性の健康はライフステージごとに大きく変化する女性ホルモンの影響を受けやすいため、年代に応じた健康ケアが大切です。まずは、自身の身体に関心を持ち、気付いた今から健康づくりを心がけていきましょう。

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）		2035年（目標）	
健康寿命の延伸	男性	72.39年	男性	75年
	女性	75.33年	女性	78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%		70%以上	
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g		7g	
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g		350g	
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性	7,690歩	8,000歩	
	女性	6,771歩		
喫煙率の減少	男性	23.7%	男性	18.9%
	女性	6.4%	女性	3.5%

県民の健康づくりを
推進しています！



健康わかやま県民運動

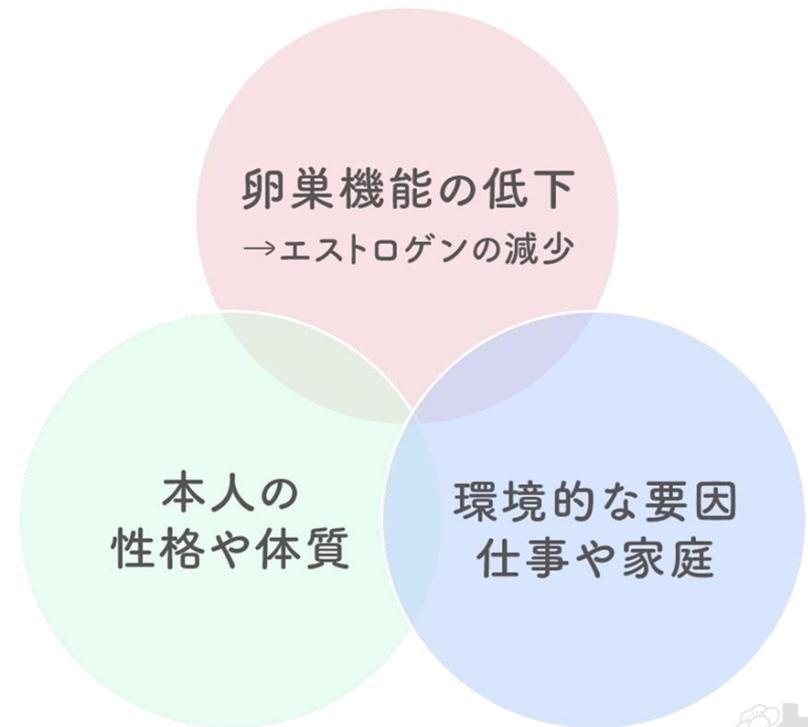
更年期

閉経[※]前後の約5年間（一般的に45～55歳頃）

※日本人女性の閉経の平均は50歳頃、最後の月経から1年以上月経がない状態

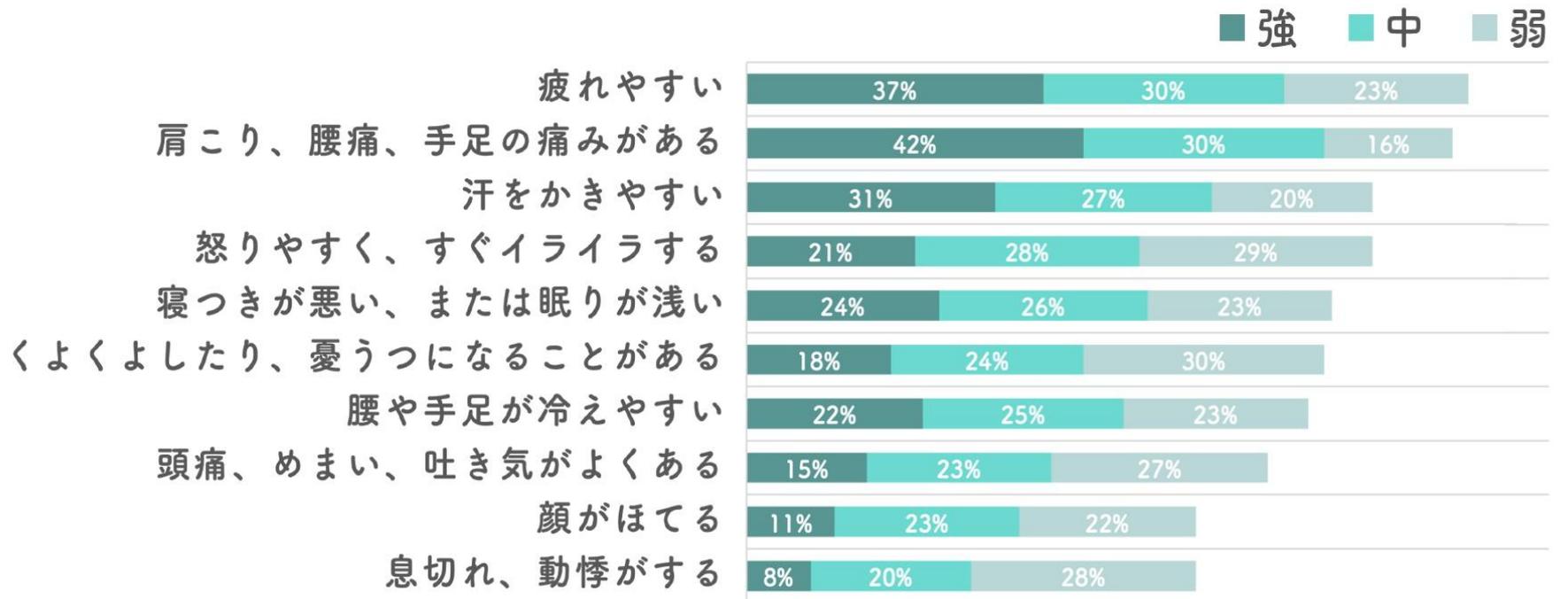
更年期症状の原因と特徴

更年期の症状は、女性ホルモンの減少だけでなく、本人の性格や体質等の精神心理的要因や環境も複雑に関係しています。
症状の現れ方には個人差があり、不調を感じない人もいます。



更年期に現れる症状とは

- 閉経後は、エストロゲン急減により心身の不調（更年期症状）が起こります。
- 更年期症状とはホルモンの変化による多様な不調を指し、症状は平均7年、長い場合10年以上続く人もおり、症状の程度や期間には個人差が大きいです。



N=850 ※更年期世代(45~55歳)で自覚症状のある方



更年期症状により、生活に支障をきたす状態

- QOL（生活の質）の低下
- 仕事の能率の低下
- 昇進をあきらめる
- 仕事の継続ができなくなり離職



治療により軽減できることが多い

主な治療法

- ホルモン補充療法（HRT）
- 漢方治療
- 抗うつ剤
- その他（心理カウンセリング、運動療法、動物療法、音楽療法 等）



日頃から頼れるかかりつけ婦人科医を見つけておきましょう。



更年期を上手に乗り切るために

食事

栄養バランスを整え、適正体重をキープできる食習慣を

○食べ方の基本は「主食、主菜、副菜」

野菜はたっぷり



良質なたんぱく質を
しっかりとる

太っている人は
夕食のボリュームを8
～9割に抑える
やせている人は
栄養不足、エネルギー
不足に注意

ごはんを主食とした
和定食が理想的

休養・メンタルケア

とにかく頑張りすぎない！生活ペースを少しゆったりに

- ストレス発散を心がける
- 家事も仕事も頑張り過ぎず、誰かに頼る
- 疲れた日は早めに休む



運動

無理なく続けられる運動習慣を

適度な運動は、更年期障害のさまざまな症状を和らげる効果が期待できます。

○歩く機会を増やす

- ・ランチは少し遠い店まで
- ・できるだけ階段を使う

遠くを見る

見えないヒモで、
上から吊り上げられている
気持ちで

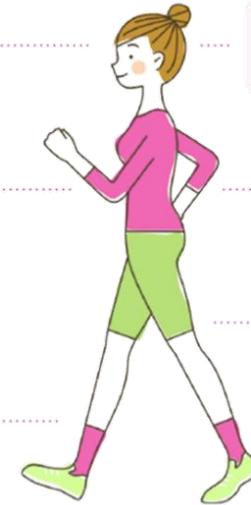
手を軽く振り
肘を90度に曲げる

背筋をまっすぐにして
少し胸をはる

かかとから
スッと着地

ひざを伸ばして

呼吸が苦しくない
程度の早歩き



○仕事、家事の合間に筋トレやストレッチ

- ・30～60分に1回は席を立ち、体を動かす
- ・家事をしながら、かかとの上げ下げ運動



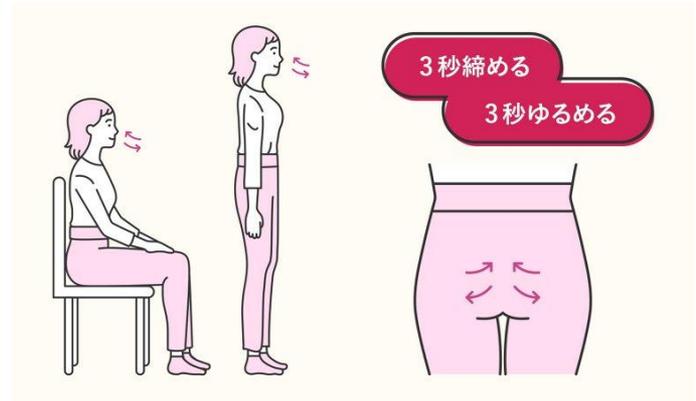
骨盤底筋トレーニング

女性ホルモンの急激な変化に伴い、「尿もれ」の原因である「骨盤底筋のゆるみ」が加速します。

【1セット】1日に5~10セットを目標に毎日実践！

- ・息を吐きながら「締める」（3秒）
 - ・息を吸いながら「ゆるめる」（3秒）
- 10回

息を吐くときに、尿道口・膣口・肛門を体の内側に引き込むようにイメージしながら締める



どの姿勢も膣を意識するだけでできます。いつでもどこでも、こっそりトレーニングを習慣にしましょう！

