

## 更年期の不調と

### うまくつきあいまししょう

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。

#### ■女性が迎える節目

#### 「更年期(メノポーズ)」とは？

40歳代に入ると、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌も次第に減少します。このホルモンの減少が主な原因となって心身に様々な症状が起ります。この症状の代表的なものは、閉経に至るまでの月経異常です。一般的に、50歳前後に閉経を迎えますが、その前後10年ほどを「更年期」と言います。更年期はすべての女性が迎える節目です。

#### ■更年期によくおこる症状

症状の出方や程度は人によってさまざまです。なかには、全く感じない人もいれば、日常生活に支障をきたすほど強い症状がおこる人もいます。

#### ●血管運動神経系症状

顔がほてる、汗をかきやすい、腰や手足が冷えやすい、動悸・息切れ等

#### ●精神神経系症状

寝つきが悪い、眠りが浅い、怒りやすい、イライラ、憂うつ、頭痛、めまい、吐き気等

#### ●知覚運動器系症状

疲れやすい、肩こり、腰痛、手足の痛み等

#### ■更年期を乗り切るために

- 生活習慣を整えましょう(快適な休養と睡眠を)
- バランスのよい食事を規則正しく摂りましょう
- ウォーキングなどの適度な運動を楽しまししょう
- ストレスをうまく解消しましょう
- 専門医に相談してみましょ

#### ●専門医に相談してみましょ

更年期の症状により、日常生活に支障がでるような場合は、更年期外来、婦人科、心療内科などを受診しましょう。専門医の助言や治療で手に乗り切れることもあります。

症状を緩和するためのホルモン補充療法(HRT)もありますので医師にご相談ください。

●相談窓口を利用してみましょう

#### 女性のなやみ相談室

(山口県立総合医療センター内)

○女性の健康に関することなら何でも相談可能です。

◆受付日 祝日・年末年始を除く毎日

◆時間 午前9時30分～午後4時

◆相談専用

☎ 0 8 3 5 - 2 2 - 8 8 0 3

Eメール nayam119@ymgh.jp

#### ■定期的に健診を受けましょ

更年期は、さまざまな病気にかかりやすい時期でもあります。更年期障害と思っていたら、実は重大な病気がかくれていた場合もあります。また、この時期を境に骨粗鬆症や動脈硬化などの疾患にも注意が必要です。定期的に健康診断やがん検診を受けるとともに、気になる症状があればきちんと受診しましょう。

\*乳がん検診・子宮がん検診の無料クーポン券の有効期限は、平成26

年2月28日です。

未受診の人はぜひご利用ください。

## いただきます

食生活改善推進協議会

### ★カリカリ根菜のトッピングサラダ★

シャキシャキの生野菜とカリカリに揚げた根菜の食感が楽しい副菜レシピです。しっかりと噛んで、健康になりましょ！

#### 材料(4人分)

レタス	4枚
大根	1/2本
貝割菜	1/2パック
ごぼう	1/2本
れんこん	60g
揚げ油	適量
わさび	小さじ2
みりん	大さじ2
④ 醤油	大さじ2
酢	大さじ2
油	大さじ1

#### 1人分の栄養価

エネルギー…106kcal  
たんぱく質…1.8g 脂質…4.3g  
塩分…0.3g

#### 作り方

- ① レタスは細切りに、大根は縦10cm長さに切り、ピーラーでリボン状に削る。貝割菜は根元を切り落とす。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、ピーラーでリボン状に削る。れんこんは薄切りにする。それぞれ水に10分ほどさらし、よく水気をきる。
- ③ 鍋に油を2cm深さまで入れて中火で熱し、②を入れてゆつくりと火を通し、薄茶色になったら油をきる。
- ④ ④の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 器に①と③を盛り、④をかける。

\*献立提供 江木和子先生