



更年期障害 ～更年期を上手に乗り切りましょう～

問保健センター ☎52-4999

閉経（1年間月経がない状態）の平均は50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間のことを『更年期』といいます。卵巣から分泌される女性ホルモンは、40代に入ってから急激に低下が始まります。

これにともなって、さまざまな身体的、精神的症状が現れるのが『更年期障害』です。早い人は40代に入ってからすぐ症状を自覚することもあります。

■症状は

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、息切れ、イライラ、不安感、不眠、抑うつ、無気力、肩こり、腰痛、関節痛、疲労感、皮膚症状（乾燥、かゆみ、湿疹など）。このほか、さまざまな症状があり、一人ひとり症状も重症度も異なります。

■婦人科受診を

安易になんでも『更年期だから』と片づけてしまうと、実はほかの病気を見逃していた、ということもあります。自己判断せず、婦人科を受診しましょう。



■治療は

女性ホルモンの低下による不調に対しては、ホルモン補充療法（HRT）や漢方薬による治療が行われます。

ここで大事なのは、更年期障害の背景に心的ストレスや性格的なものがあるので、薬物療法だけでは十分ではないことがある、ということです。カウンセリングが有効なこともあります。

更年期は人生のターニングポイントです。ここでもう一度自分の人生を見直し、今までの生活パターンをシフトさせることこそ、この時期に必要なことです。更年期をネガティブに捉えず、生きがいを持って生き生きとした毎日を過ごすことが更年期障害の予防といえます。

（厚生労働省ホームページ参照）



いただきます

食生活改善推進協議会

さつまいものチーズようかん

『ようかん』と言えば、小豆とたつぷりの砂糖を使った甘い和菓子のイメージですが、さつまいもとチーズで作るやさしい甘さのようかんです。カルシウムもとれるので、手作りおやつにピッタリですよ。スキムミルクと水の代わりに牛乳200ccで作ることもできます。

材料（4人分）

スキムミルク	大さじ2
水	50cc
スライスチーズ	2枚
さつまいも（正味）	240g
粉寒天	2g
水	150cc
砂糖	20g

作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、1.5cm幅のいちよう切りにし水にさらす。軟らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移して粗くつぶす。
- ② スキムミルクを50ccの水で溶く。
- ③ 鍋に150ccの水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて煮立ってきたら火を弱め、1～2分木べらで混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ④ ③に砂糖を加えて溶かし、②のスキムミルクを加える。
- ⑤ ④にスライスチーズを一口大にちぎって加え、溶かす。
- ⑥ つぶしたさつまいもに⑤を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養価

エネルギー：132kcal
たんぱく質：2.9g 脂質：2.5g
カルシウム：82mg 塩分：0.3g