



産婦人科 医長

勝又 佳菜 (かつまた かな)

女性の更年期について

女性のライフステージは卵巣機能の活動に伴い、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期と変化していきます。今回は、その中の更年期についてお話します。

1年間月経の無い状態を閉経と呼び、その後5年の計10年間を更年期と定義しています。日本人の平均閉経年齢は50・5歳と報告がありますので、一般的には50歳前後が更年期の時期となります。

この時期には卵巣機能が徐々に低下し女性ホルモンが減少することに加え、加齢に伴う身体的変化やストレス、子どもの自立・親の介護など家庭環境の変化などが複雑に関与し、いわゆる更年期の症状を引き起こします。

更年期の代表的な症状には、ホットフラッシュ、肩こり、腰痛、疲労感、頭痛、不眠、うつ状態などが挙げられます。ホットフラッシュ

は、胸・顔・頭を中心として突然起こる熱感および発汗のことをいいます。閉経後の女性の約半数の方が自覚される症状です。

症状が重く日常生活に支障が出る場合は、更年期障害と判断し治療を行います。治療は症状に合わせて、漢方療法、ホルモン補充療法などの薬物療法やカウンセリングなどを行います。加えて、適度な運動やバランスのとれた食生活、禁煙などの生活習慣の改善に取り組むことも症状の緩和に非常に大事な要素となります。

平均寿命が80歳を超えるようになった現在、更年期後の人生が長くなってきています。更年期の過ごし方が老年期の生活向上にもつながりますので、ぜひ、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

ページ番号 1001869

お得に受けよう歯の健診

健康増進課 (iプラザ3階)

☎ 0538-3712011
☎ 0538-3514586
こども未来課 (iプラザ3階)
☎ 0538-3712012
FAX 0538-3714631

磐田市では、次の方を対象に、無料で「歯と歯肉の健診」を実施しています。

◆対象者

40歳 (昭和55年4月1日～56年3月31日)
50歳 (昭和45年4月1日～46年3月31日)
60歳 (昭和35年4月1日～36年3月31日)
70歳 (昭和25年4月1日～26年3月31日)
妊婦

◆健診内容

- むし歯や歯石の確認
- 歯ぐきの状態をチェック
- 歯のお手入れのアドバイス

◆受診費用

無料
※歯石を取るなどの治療を行った場合は、自己負担が発生します

◆受診期間

【成人】令和3年3月末日まで
【妊婦】おおむね妊娠12週～27週

◆どうして健診が必要なの？

歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。歯周病は気付かないうちに進行し、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまう病気です。40代の約8割が歯周病と言われ、糖尿病や心臓病など全身の健康にも大きく影響を与えます。

「口臭が気になる」「歯をみがくと血が出る」「歯肉が赤く腫れている」「歯肉がやせてきた」などの症状がある方は、歯周病の可能性があります。もっと歯を大切にすればよかった」となる前に、歯科医院でお口の状態を確認してもらいましょう。

◆申し込み

市内協力歯科医院 (市ホームページで確認) へご予約ください。
※健診には受診券が必要です

- ・妊婦の方には配付済み
- ・40歳・50歳の方には郵送済み
- ・60歳・70歳でご希望の方は、健康増進課までお申し込みください

