



イライラ、
クラクラ…
ほてり、

更年期

我慢しないで！

50歳前後になり、病気ではないのに「なんとなく不調…」と感じていませんか？それは「更年期症状」かもしれません。そんな不調を感じたら、一度生活習慣を見直してみましょう。

こんな不調はありませんか？これって更年期？

女性の更年期症状

期間／閉経の前後5年(50歳前後)

こころの症状

憂うつ イライラ
不安 情緒不安定
不眠

自律神経症状

動悸 息切れ
頭痛 めまい
吐き気

血管運動神経症状

ホットフラッシュ
発汗 ほてり
冷え

疲労倦怠感

起き上がれない
立てない

泌尿器・生殖器症状

頻尿 尿もれ
外陰部違和感
性交痛

からだの症状

肩こり 腰痛
関節痛

えっ！男性にも更年期!？／

男性も更年期症状の
可能性があります。

期間／40歳以降～終わりがない

からだの症状

関節症、筋肉痛
発汗・ほてり 疲れやすい
肥満
頻尿

こころの症状

イライラ 不眠
不安、パニック
興味や意欲の喪失
集中力・記憶力の低下
うつ

性機能症状

ED
性欲低下

更年期は、女性の場合、閉経前の5年間と閉経後の5年間を合わせた10年間を指します。その時期に起こる更年期症状の主な原因は、女性ホルモンのエストロゲン（男性の場合は男性ホルモンのテストステロン）の低下です。さらには、加齢によるからだの変化や、精神的・心理的な要因、家庭や職場などの社会的要因が、複合的に影響して発症すると考えられています。

我慢せず、まずは症状を確認して更年期と向き合いましょう。

さっそく



裏面で更年期症状のセルフCheck!をしましょう!



まずはセルフチェック！

当てはまるところに○をつけて合計点を出し、セルフチェックしてみましょう。



女性用チェック項目

	症状	強	中	弱	無
1	顔がほてる	10	6	3	0
2	汗をかきやすい	10	6	3	0
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7	くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9	疲れやすい	7	4	2	0
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

出典：小山 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価
(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

1～10の合計点の評価はコチラ

0～25点

上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度をつづけていいでしょう。

26～50点

食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66～80点

長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点

各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

男性の更年期症状のセルフチェックについては
医療機関・製薬会社などがWEBサイト等で公開しています。

生活習慣を見直して、上手に更年期を乗り切りましょう！



運動

ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動+軽い筋トレ*が効果的。無理なく続けていく事が大切です。

*ダンベル、スクワットなど



食事

主食(米やパンなど)、主菜(魚や肉、卵、大豆製品など)、副菜(野菜など)、乳製品や果物を組み合わせ、バランス良く食べよう。



睡眠

女性は更年期以降、閉塞性睡眠時無呼吸を生じやすくなります。いびきが大きく頻繁な場合や睡眠中に呼吸停止が観察される場合は、医師に相談しましょう。*



リラクゼーション

ぬるめのお風呂にゆっくり入る、好きなお茶でリラックス、自然に触れて気持ちを落ち着かせるなど、リラックスした生活を適度に。



タバコは禁煙を目指し、アルコールや甘いものは控えめに！

こちらも参考に！
更年期のセルフケア
(YouTube、日本女性医学学会)



※出典：厚生労働省 第3回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」P39 Q&Aより
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>

出典：YouTube、日本女性医学学会より

つらい症状は抱え込まず、お気軽に **病院** **薬局** へご相談ください！



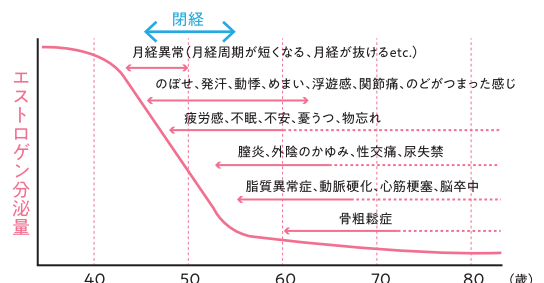
更年期 お役立ちポイント

エストロゲン(女性ホルモン)に似た「エクオール」を知っていますか？

エストロゲンの低下によって起こる更年期の不調。そこで注目されているのが、「エクオール」です。エストロゲンに似た働きをする大豆イソフラボンから、腸内細菌によって作られ、様々な不調への効果が確認されています。しかしながら、日本人は「エクオール」を生み出す腸内細菌を2人に1人がもっていないと言われています。エクオールは、サプリメントを利用して手軽に補うことができます。もちろんエクオール産生菌を持っている方にもおすすめです。

出典：YouTube、日本女性医学学会より

気になる方は、**エクオール検査キット**でチェックしてみましょう。



出典：「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座監修
【更年期障害とは?】女性の健康推進室ヘルスケアラボWEBページより

弊社
e-shopにて
キット取扱い中



楽天市場店



Yahoo!ショッピング店