



こころの健康だいじょうぶ?  
～ひとりで悩まないで～

# 更年期の心の健康

更年期とは、卵巣の機能が衰え始め、その機能が停止するまでの時期で、閉経するまでの40歳～55歳ぐらいまでを指します。

更年期障害は女性特有のものではなく、男性も50歳前後におこる人もいます。

## 更年期の心と体

### ●からだの変調

女性ホルモンの減少で、体に様々な変化が現れます。顔のシミやしわ、白髪、老眼等の老化現象と骨粗鬆症・動脈硬化などが起きやすくなってきます。

### ●こころの変調

子供の自立、老親介護、親しい人との死別、夫婦間の葛藤、社会生活でも人間関係や仕事面のストレスが増える時期であり、疲れやすく、不眠や憂うつ感が長引き、うつ病が起こりやすい年代です。

## 更年期障害とは?

更年期におこる女性ホルモンの減少や家庭内の環境変化などにより引き起こされる、体や心のさまざまな症状をいいます。症状には個人差があります。

### 体の症状

のぼせ・ほてり、頭痛、肩こり、体がだるい、冷え症、発汗

### 心の症状

イライラする、気持ちが落ちこむ、物事に集中できない、何をしてもおっくう

## 更年期うつ病

### ●更年期は、うつ病にかかりやすい時期です

女性ホルモンの減少による体の不調だけでなく、子供の自立、親の介護や死別を迎える時期でもあり、《体力の衰えの自覚》《健康に対する不安》《喪失感》を感じるなど、心身ともに揺れ動く時期なのです。

### うつ病のサイン

#### 体の症状

不眠、肩こり、疲労感、倦怠感、頭痛、食欲不振など

#### 心の症状

気が重くて憂うつな気分  
これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなる  
注意力や集中力がなくなり、家事や仕事がうまくできない  
何かしようと思っても体が動かず、すぐ横になりたくなる

### ●大切なのは休養です。こころと体をリラックスさせましょう

### ●早めに相談・受診しましょう

体や心の不調が2週間以上続いたら、「更年期だから仕方がない」と考えず、うつ病の可能性を考えましょう

ひとりで悩まず、誰かに相談したり、かかりつけ医、精神科や心療内科を受診しましょう

## 更年期をいきいきと過ごすために

### 誰にも訪れる更年期です。これからの人生設計を考えましょう

- ・自分の体や心の状況に気づいて、受け入れましょう
- ・更年期をプラス志向でとらえ、老年期を楽しく迎えるための人生設計を考えるよい機会です
- ・趣味や生きがいをみつけて、ストレスを解消しましょう

### 疲れていたら、休養をとり、エネルギーを蓄えることが改善の第一歩

- ・自分にあった、ゆとりのある、生活リズムをつくりましょう
- ・家族の理解と協力も大切です

### 家族や友人とのきずなを大切にしましょう

- ・夫婦間のコミュニケーションを大切にしましょう
- ・友人との交流を大切にし、気分転換を図りましょう

### 健康的なライフスタイルにこころがけましょう

#### 休養

十分な休養で体と心のバランスを整えましょう

#### 睡眠

眠りはストレス解消の特効薬です

#### 入浴

湯船につかって、全身の疲労回復に努めましょう

#### 食事

食は心の栄養も補給します  
おいしく、楽しい食卓を囲みましょう

#### 運動

楽しく長く続けられる運動  
で体力づくりをしましょう



### 笑う門には福来たる

大いに笑って、ストレスを吐き出しましょう

## 体やこころの変調に 気づいたら？

～家族の支援のポイント～

- ゆっくり休んだり、気ままに過ごしてもらいましょう
- 今までどおり自然に接しましょう
- 安易な励ましは逆効果のことがあります、温かく見守りましょう
- 重要な決定などは先延ばしにするよう助言しましょう
- 調子の悪い日が続いたら、まずは、かかりつけ医に相談したり、専門医（精神科、心療内科等）への受診をすすめましょう。

## 相談窓口

○受付時間／8:30～17:00(土・日・祝・年末年始除く)

松江保健所 (0852) 23-1316

雲南保健所 (0854) 42-9642

出雲保健所 (0853) 21-1653

県央保健所 (0854) 84-9823

浜田保健所 (0855) 29-5550

益田保健所 (0856) 31-9545

隠岐保健所(島後) (08512) 2-9710

隠岐保健所(島前) (08514) 7-8121

心と体の相談センター  
(0852) 21-2885