

十保健師からの健康アドバイス

「更年期障害」って?

更年期の不調・症状は全身に現れます



■どんな症状!?

- 血管運動神経系…ほてり・のぼせ・発汗・冷え・動悸・息切れ・むくみ
- 精神神経系…頭痛・めまい・不眠・不安感・イライラ・憂鬱・うつ状態・耳鳴り・立ちくらみ
- 運動器官系…腰痛・肩こり・関節痛・背部痛・筋肉痛・疲れやすい

更年期障害とは、卵巣の機能が衰え始め、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少する「閉経を迎える時期の前後5年くらい」のことを指します。
また、ホルモンバランスが崩れることに加え、子どもの独立や結婚、親の介護などの環境の変化、家庭や職場などでのストレスも影響します。

今日の担当
北檜山区
新保加奈子です

■どんな治療!?

- 消化器系…食欲不振・吐き気・便秘・下痢・のどの渇き・口臭・胃もたれ・胸やけ
- 泌尿器系…頻尿・残尿感・排尿痛・血尿・尿失禁
- 生殖器系…月経異常・膣乾燥感・性交痛・性欲低下・しびれ、知覚鈍麻・知覚過敏
- 知覚系…蟻走感・視力低下
- 皮膚系…皮膚の乾燥・かゆみ・しわ・くすみ

- 薬物療法
ホルモン補充療法や漢方薬・自律神経調整薬など、各個人の状況に合わせ薬を処方。



● 心理療法

体の症状だけでなく、「イライラ」「不安感」「うつ状態」などの心に関する症状もあり、そのような症状が出たときに行います。

これがすべて更年期障害によるものとは限りません! 気になる症状がでたときは婦人科などの専門医を受診しましょう!!

この療法は、日常生活にハリを作るようにしたり、物事の考え方を変えてみるなど、心理的な側面から症状を軽減していく方法で、担当の医師と話し合っっていく中で、ストレスとうまく付き合っていく方法を見つけ、心の負担を軽

コリドール交流情報館

〜行ってみよう!〜となりまち

長万部町

長万部町ポイントガイド

● 学習文化センター ●

5万7千冊の書籍類、480枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください。●場所/温泉町(センター通り) ●時間/午前10時〜午後6時*夜間特別開館/毎週木曜日午後9時まで ●休館日/月曜日、年末年始 ●問い合わせ先/学習文化センター (TEL 01377・2・5757)

八雲町

八雲の特産品を販売します!

はぴあ産直市

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。ぜひ、一度お越しください。●開催日/毎月第2・第4土曜日(9月は12日と26日です) ●開催時間/11時30分〜12時30分 ●開催場所/はぴあ八雲 ●問い合わせ先/八雲商工会 TEL 01377・63・25525

八雲町熊石地域

〜試してみよう!熊石海

洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。●町外利用者/小口分水・一般用(20ℓ)・100円 業務用(1m³)・6000円/大口分水・一般用(1m³)・6000円 業務用(1m³)・6000円 ●問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 TEL 013998・2・23000

今金町

今金八幡宮例大祭

山車と神輿が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音色で町内はお祭り一色とな

くっつくものですね。

■こんな病気にかかりやすくなる!!

● 高血圧症：頭痛・肩こり・耳鳴り・めまいなど(ただし、血圧が高くても症状が何もない人もたくさんいます!!)

● 心臓病：動悸・息切れ・不整脈・胸痛など

● 糖尿病：のどの渇き・頻尿・体重減少・体のだるさ

● 骨粗しょう症：腰痛・背部痛
甲状腺機能亢進症：発汗多過・動悸・息切れ・体重減少

● 子宮ガンなど婦人科系：不正出血・おりものの異常・貧血

● 膀胱炎：排尿時痛・残尿感

このように、『更年期』と一言で言っても、さまざまな症状があり、さまざまな病気を引き起こす危険があります。婦人科にはかかりにくいというイメージをお持ちの方が多いですが、早期発見・治療によって重症化を防ぐことができます。少しでも気になる症状がある方は、病院もしくは町の検診を受けるようにしましょう。



更年期指数チェック!

症 状	◎	○	△	×
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、眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂鬱になる	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

◎…よく当てはまる

○…まあまあ当てはまる

△…どちらとも言えない

×…当てはまらない

- 0~25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活を続けて良いでしょう
- 26~50点 食事、運動などに注意を払い、日常生活などで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良いでしょう。
- 66~80点 長期間の計画的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治療が必要でしょう。

乳・子宮がん検診

- 瀬棚区 ⇨ 10月12日 (月)
- 大成区 ⇨ 10月13日 (火)
- 北檜山区 ⇨ 11月13日 (金)・14日 (土)

詳細は、後日連絡員でお知らせします!

大成区では月1回八雲総合病院の産婦人科の巡回診療を行っています。(詳しくは大成総合支所保健師まで)

大成区の住民以外の方も受診できますが、せたな町立国保病院でも、八雲総合病院の産婦人科診療(毎週木曜日午後から受付)が行われています。(病院で受診される方は、直接病院にお問い合わせください。)

せたな町北檜山区

勇壮な太鼓合戦は必見!

真駒内神社例大祭

五穀豊穣を祝い、この1年の中で最も盛大に執り行われるまつり。豪壮華麗な5台の山車や神輿が町内を練り歩き、華やかに着飾った踊り子が華麗な舞を披露します。威勢のいい太鼓合戦でまつりは最高潮に盛り上がります。●開催日/宵宮祭9月14日(月) 例大祭9月15日(火) ※15日午後7時からJA北檜山前交差点で、5台の山車による勇壮な太鼓合戦があります。必見!

せたな町瀬棚区

9月9日、10日は

事比羅神社祭典

瀬棚の秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。今年も各町内会が趣向を凝らした山車行列のほか、かわいい子供たちが着飾って踊る奉納踊り、そして名物「馬鹿囃子」など、瀬棚の秋を賑やかに彩ります。また、9日の宵宮祭では、恒例の松前神楽の披露も予定されています。●開催日/宵宮祭9月9日(水)、例大祭9月10日(木) ●問い合わせ先/事比羅神社社務所 TEL 0137・87・3010

せたな町大成区

国民宿舎『あわび山荘』

貝取灣深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびをはじめとする地元旬の素材を活かした郷土料理でゆったりとリラックスしてみたいかがですか。ぜひご利用ください。●場所/せたな町大成区貝取灣●宿泊料/大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ●問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 TEL 01398・4・5522