

十保健師からの健康アドバイス

食事、運動、趣味や仕事…生活に工夫を

誰でも訪れる更年期障害

若い方や男性など、性別や年齢に関わらず起こる病気にもなっています。



更年期とは？

閉経年齢前後の約10年間、卵巣の機能と女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下し、最終的にその機能が停止するまでの時期を「更年期」といいます。

日本人の平均閉経年齢は50歳ですが、個人差があるので、早い人で40歳代前半、遅い人で50歳代後半に閉経を迎えます。

更年期は女性だけの問題ではありません。

更年期障害は女性ホルモンが急激に減少することで起こる、身体的・精神的な不調をいいます。多くの女性が経験しますが、つらい症状を我慢してしまつ場合が多いようです。

最近では、若い方や男性など、性別や年齢に関わらず起こる病気にもなっています。▽若年性更年期障害：20〜30歳代で無理なダイエットや過度のストレスなどにより、更年期障害の症状が起ります。▽男性更年期障害：ストレスや加齢により、男性ホルモン(テストステロン)が減少し、男性に更年期障害と同じような症状が起こります。

更年期障害の症状

女性ホルモンが低下すると、体が適応できず、心身に様々な不調が生じます。症状は身体的な面ばかりでなく、精神的な面にもおよび、精神症状を抱えて悩む人も少なくありません。



のぼせ・ほてり
口の渇き
のどのつかえ
肩こり
食欲不振
吐き気
便秘・下痢
腰痛
しびれ
知覚過敏
関節痛・筋肉痛

頭痛・めまい
耳鳴り・物忘れ
集中力の低下
不眠・不安感
疲労感
動悸
息切れ
膣炎
性交障害
皮膚や粘膜の乾燥・かゆみ

更年期に起こる症状は、日常生活の工夫によってある程度改善することが出来ます。

栄養バランスに気を配った食事を摂る、適度な運動をする、趣味や仕事のような何か打ち込めるものをもつなどのストレス対策など、普段の生活の中で取り組むことが大切です。

しかし、それでも症状が良くなり辛い感じや、なんとなく不安感が残るようであれば、受診するのも良い選択肢です。症状の程度が小さくても、日常生活に差し支えるようであれば相談してみましよう。また、生活や仕事上の支障にならなくても、ご本人が気になるようなら、我慢せず婦人科などの病院で相談しましょう。

今月の担当
北檜山区
佐々木 優希
です

八雲保健所からのお知らせ

高次脳機能障がい研修会

- 日時/3月11日(月) 12時30分~14時
- 場所/はびあ八雲(八雲町本町)
- 内容/「高次脳機能障がい」講義と体験報告
- 申込み/3月8日(金)まで
- 連絡先/八雲保健所 健康推進課保健師 0137・63・2168

チェック!

こんな症状はありませんか? 更年期の症状

| 症状 | 強 | 中 | 弱 | なし |
|-----------------|----|---|---|----|
| 顔がほてる | 10 | 6 | 3 | 0 |
| 汗をかきやすい | 10 | 6 | 3 | 0 |
| 手足や腰が冷えやすい | 14 | 9 | 5 | 0 |
| 息切れ、動悸がする | 12 | 8 | 4 | 0 |
| 寝つきが悪い、眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 |
| 怒りやすく、イライラする | 12 | 8 | 4 | 0 |
| 憂うつになる | 7 | 5 | 3 | 0 |
| 頭痛やめまい、吐き気がよくある | 7 | 5 | 3 | 0 |
| 疲れやすい | 7 | 4 | 2 | 0 |
| 肩こりや腰痛、手足の痛みがある | 7 | 5 | 3 | 0 |

0~25点 : 特に異常ありません。
26~50点 : 食事や運動に注意しましょう。
51~65点 : 更年期、閉経外来を受診しましょう。
66~80点 : 長期の計画的な治療が必要です。
81~100点 : 各科の精密検査に基づいた長期的な治療が必要です。

特定健診伝言板

平成25年度最初の乳・子宮がん検診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診や特定健診・肝炎ウイルス検査・エキノコックス症検査を次の日程で行います。

【 】の中が申込みの締切日ですので、各区の保健師までお申込みください。

- ▷子宮がん検診 4月6日(土):健康センター【3/21】
- ▷乳がん検診 4月21日(日):健康センター【4/5】
- ▷総合健診(各種がん検診及び特定健診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査) 4月13日(土)・14日(日):健康センター【3/29】 4月19日(金)・20日(土):大成町民センター【3/22】

皆さんこんにちは! チュン介だよ!
特定健診の個別健診を、国保病院・瀬棚診療所・大成診療所でも行っています。
集団健診の日程がどうしても都合のつかない方は、個別健診を利用してね。個別健診は、待ち時間が短く、結果を早くみなさんにお知らせすることができます。待ってるよ。

担当: 垣本利子

- 【お申込み・ご相談は保健師までご連絡ください】
- ◎北檜山区 健康センター 0137・84・5984
 - ◎瀬棚区 瀬棚総合支所 0137・87・3311
 - ◎大成区 大成総合支所 01398・4・5511

「リドル」交流情報館

「行ってみよう!」となりまち

長万部町 第4回

素人そば打ち段位認定道南大会
全国麺類文化地域間交流推進協議会(全通協)が定める「素人そば打ち段位認定制度」の規定に基づき、「初段位」「二段位」の認定大会として開催されます!団体戦や個人戦も開催され、見応え十分です!ぜひご来場ください!
●日時/3月9日(土)10時~12時
●場所/長万部町福祉センター
●時間/10時~18時
●入場料/無料
●お問い合わせ先/長万部手打ちそばサークル(白内拓郎) 090・88999・3615

八雲町

子どもが喜ぶ八雲の体験メニュー!
農畜産物の加工体験をしてみませんか?
「酪農の町・八雲」の乳製品を使った、チーズやバター、アイスクリームの手作り体験をしてみませんか?その他にもソーセイジの手作り体験も行いますので、是非ご利用ください。事前に予約が必要ですよ。
●費用/施設使用料、体験メニュー材料費、インストラクター代がかかります。※体験メニューや参加人数によって費用が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。
●お問い合わせ先/八雲町役場農林課農業振興課 0137・62・2111

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庫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(1000円) 大口分水(1000円) 一般用(1000円) 業務用(1000円) 分水時間/平日の9時~17時 12月3月・年末年始は分水できません
●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 01398・2・2300

今金町

ピリカで素敵なひと時を!

雄大な自然に囲まれたクアラザ・ピリカでアランチのひと時をお過ごししませんか?無料入浴、送迎バス付きでゆったり安心のご宴会プラン(送迎可)もご用意しております。季節に合わせた料理をお客様をおもてなします。ご家族、ご友人と一緒ピリカの冬をぜひ堪能ください。※宿泊料はプランに応じて対応しております。
●お問い合わせ先/クアラザピリカ 0137・83・7111

せたな町北檜山区

宴会プランは「温泉ホテルきたひやま」
露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、圧浴、歩行浴、かぶり湯、寝湯、打瀬浴を備えた本格的スパ・ホテルに入って、農産物や海産物をふんだんに利用した料理で各種ご宴会をご相談ください。
●宿泊料/洋室シングル泊1名様7750円、洋室ツイン1泊2名様7750円、和室1泊4名様7550円(入湯税別) 朝・夕2食付
●お問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」
弱アルカリ性温泉で、冷感性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれています。場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/10時~21時まで ※毎月第1・3月曜日定休
●入浴料/大人360円、中人140円、小学生60円 ●お問い合わせ先/やすらぎ館 0137・87・3841

せたな町大成区

身も心もあつたか!

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ます。あわび山荘。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、地元産の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてはいかがでしょうか。
●場所/大成区会取瀬(宿泊料) 大人7600円、小学生606円 ●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 01398・4・5522