

●更年期障害

さて、皆さんは更年期とは、更年期障害とは何かご存知でしょうか？

日本産科婦人科学会のガイドラインでは、更年期は女性の加齢に伴う生殖期から非生殖期への移行期であり、閉経の前後5年の合計10年間とされています。人それぞれ個人差がありますので何歳から何歳までとは決められません。閉経年齢が50歳前後です。おむね45歳から55歳くらいでしょうか。閉経したかどうかの診断は、更年期女性において12カ月以上の無月経が続いた場合に確定できますが、12カ月未満や子宮の無い人では女性ホルモンの計測値で判断することもあります。

更年期に現れる多種多様な症状(いわゆる不定愁訴)を更年期症状といい、これらの症状の中で日常生活に支障を来すような場合を更年期障害といえます。この原因として女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少と個人を取り巻く家庭や社会での環境変化(心理社会的変化)が複雑に関与してさまざまな症状が現れると言われています。

更年期症状は大きく分けて①血管運動神経症状(ホットフラッシュというほてり、のぼせ、発汗や冷え、動悸、

めまいなど)②精神神経症状(情緒不安、いらいら、抑うつ気分、不眠、頭痛感など)③その他(肩こり・腰痛・関節痛など運動器症状、吐き気・食欲不振など消化器症状、乾燥感・かゆみなど皮膚粘膜症状、排尿障害・頻尿・性交障害・外陰部違和感など泌尿生殖器症状)等々に分類されますが、これらの症状の発現頻度には人種間の差を認めることが知られており、日本人では肩こり、易疲労感、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗などが上位であり、特に肩こりや易疲労感が多いのが特徴のようです。このように多種多様な症状を示すのが更年期障害の特徴ですが、これらの症状は他の病気によっても引き起こされます。更年期の女性がこれらの症状を訴えた場合、安易にこれは更年期障害だと決めつけてはいけません。例えば、甲状腺機能障害やある種の悪性腫瘍、うつ病などの精神科疾患などで同じような症状を起こすことがありますので注意が必要です。更年期障害の治療に関しては婦人科ではホルモン補充療法が中心ですが、紙数が尽きましたのでまた別の機会にお話ししましょう。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい
おいしいけえ！

野菜を食べて冬も元気に！

冬野菜サラダ

材料 (4人分)

- ・ダイコン…120g
 - ・レモン汁…大さじ1/2
 - ・ハクサイ…100g
 - ・ブロッコリー…1/3個
 - ・赤パプリカ…100g
 - ・ミカン缶…100g
 - ・スライスアーモンド…15g
- A
- ・すし酢…40ml
 - ・しょう油…小さじ1
 - ・サラダ油…大さじ1/2
 - ・昆布茶…小さじ1/2

●エネルギー 87kcal/人 ●塩分 0.9g/人

作り方

- ①ダイコンは5cmの長さに切り、薄く千切りにしてレモン汁をかけておく。ハクサイは千切りにして水にさらし軽く絞る。
- ②赤パプリカは種を出し、粗みじん切りにする。
- ③ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- ④Aを合わせドレッシングを作る。
- ⑤皿にダイコン、ハクサイ、ブロッコリー、ミカン



缶を混ぜたものを盛り、上に赤パプリカとスライスアーモンドを散らす。

⑥食べる直前にドレッシングをかける。

★ひとことポイント★

マスタードや、炒めたちりめんじゃこを加えてもおいしいです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会