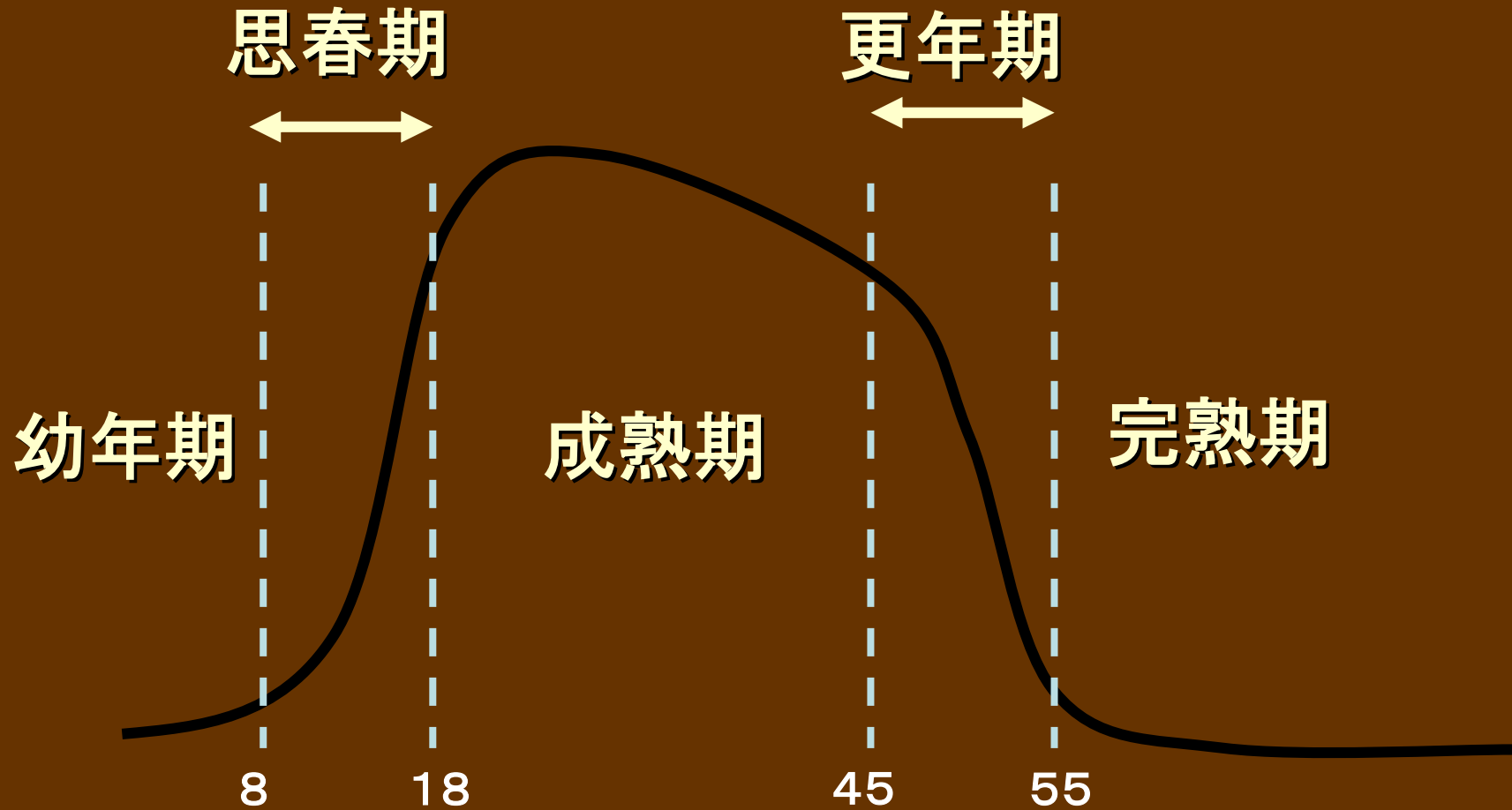


更年期

女性のライフサイクルと女性ホルモン



- 更年期は、妊娠可能な時期から妊娠が不可能な時期の移行期間。
- このときに特有な様々な症状がでると、これを、更年期障害あるいは更年期症候群と言う。
- 身体的に、卵巣機能が急に減退し、「不定愁訴」といわれる自律神経の失調を中心とした様々な症状を経験。(資料参照)
- 心理的には、「母親」の時代が終わり、もう一度夫と向き合い、そして、老年期を迎える心の準備をする時期。

-

簡略更年期指数 (SMI)

症状	強	中	弱	なし
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、憂うつになる	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

更年期症候群の主な治療

①ホルモン補充療法（HRT）

（子宮体癌・乳癌・血栓症などで禁忌。子宮内膜症や子宮筋腫では要慎重。）

②心理療法

③薬物療法（安定剤や抗うつ剤などの精神神経用薬と漢方療法。）

④補完・代替医療(鍼灸・ハーブ・アロマ・太極拳・ヨガ・その他)

⑤生活様式・習慣の改善

そもそも夫婦というものは
それはこの世の最高の修行

子どもを授かるとさらに
その上を行く修行の旅

人生は魂の修行

人生波に乗ろうとしなくていいんです。

波に吞まれててよいのです。

そして時々、どこに浮かび上がろうかなと考えるくらいで
ちょうどよいのです。

女性は閉経後・・・

閉経後、コレステロールは男性より高くなり、血圧や血糖値も上昇

70歳以降、男性より血圧上昇。血糖値、コレステロールと、60代よりさらに上昇。

70歳以降、男性より、心筋梗塞、狭心症は多くなる。

女性ホルモンの減少で骨量が減少し、骨粗鬆症が男性より多くなり、骨折もしやすくなる。認知症も男性より多い。