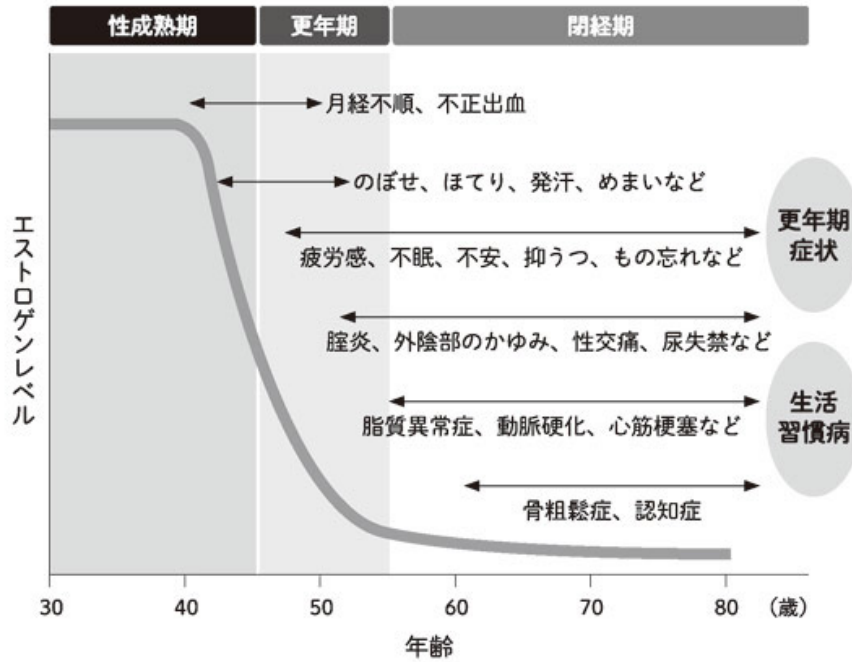


## 閉経前後に起こりやすい不調



※「更年期と加齢のヘルスケア」；12（1）128-132,2013」を参考に作成



## ◆閉経前後の体と心の変化

ここで、あらためて「閉経」について見ていくことにしましょう。

閉経とは、「月経が完全に停止した状態」のこと。医学的には、月経がない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って「閉経」と判断されます。

月経が止まるのは、加齢とともに卵子・卵胞が減少して卵巣の機能が低下し、エストロゲンの分泌量が減少するからです。閉経年齢には個人差がありますが、平均52歳前後です。その前後の約10年間で「更年期」。この時期に、心身に不調が起こりやすくなります。いわゆる「更年期症状」です。

なぜ、不調が起こるのか。主な原因は、エストロゲンの急激な減少です。エストロゲンは、女性の体をみずみずしく保ち、血管を軟らかくし、骨や筋肉を強くしたり、脳を活性化させたりと、さまざまな形で女性の体を守っています。その心強いサポートがなくなり、あちこちに不調が生じるのです。症状としては、突然ほてりを感じて汗が止まらなくなる、めまい、不眠、肩こり、膣炎、外陰部のかゆみ、尿もれなどです。さらに脂質異常症や動脈硬化、心筋梗塞のリスクも高まります。