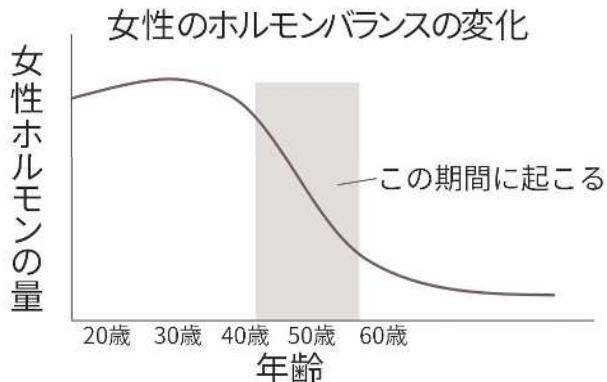


10年後のために
今知っておきたい

女性の 更年期障害

更年期障害のキホン



閉経に向けてホルモンの急激な減少があります。それに伴い、約100種類とも言われる症状が現れ、更年期症状が生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と呼びます。症状の現れ方や重さは人それぞれ。薬による治療や、生活習慣の見直しなどで改善することがあります。

セルフチェック

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすく、イライラする
- くよくよしたり、憂うつになる
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

(出典：小山嵩夫医師の簡易更年期指数を一部引用)



女性の
更年期症状による
経済損失は
1.9兆円

対応は？

気になる方は婦人科に受診
しましょう。

更年期障害ではなく、別の
病気が隠れている可能性が
あります。



更年期障害について
詳しくはこちら

