

10年後のために

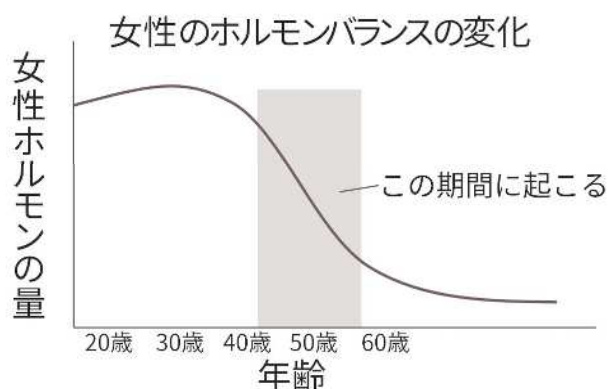
今知っておきたい

女性の 更年期障害



女性の
更年期症状による
経済損失は
1.9兆円

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)

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

