

更年期と高齢期の生活

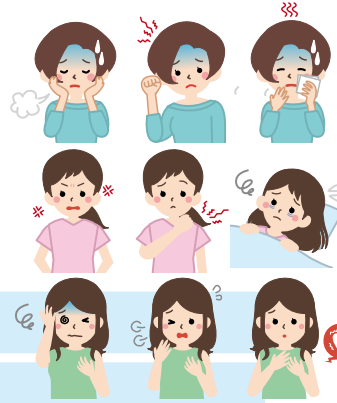
更年期 閉経※をはさんだ前後10年間

高齢期 ※65歳以上

更年期障害

※日本人の平均閉経年齢は約50歳

身体的因子：加齢
女性ホルモン低下
(エストロゲン)
心理的因子：成育歴、性格
社会的因子：人間関係



これらが絡み合って発症しやすくなる

▶ 主な症状

骨密度低下

自律神経失調症状

ホットフラッシュ※・発汗・めまい・胸痛・息苦しさ・疲労感など

様々な身体症状

肩こり・腰痛・関節痛・むくみ・しびれ・便秘・下痢・
皮膚粘膜症状・泌尿生殖器症状・外陰部違和感など

精神症状

気分の落ち込み・イライラ・情緒不安定・不眠など

※のぼせ・ほてり

噛む力が落ちる

歯周病
歯の数減少
かみ合わせ不良

飲み込む力が弱くなる

舌の動きの悪化
飲み込み機能低下

栄養状態が不良となる

筋肉量の低下
筋力の低下
身体機能の低下

身体活動量の
低下

食欲の減退

身体機能低下の予防には、筋肉量、筋力の維持が重要です。そのためには、タンパク質を十分に摂取すること(栄養療法)と運動療法を組み合わせることが有効であるといわれています。

(健康長寿ネットより一部改変)

生活で気をつけたいこと

- 辛いときは無理をせず、上手く付き合ってください。
- ランニング程度の運動や軽い筋力トレーニングは効果があると報告されています。

治療法

ホルモン補充療法
漢方薬
向精神薬
生活習慣の改善

- ①生活習慣病を予防しましょう
- ②適切な食生活を目指しましょう
- ③適度な運動をしましょう
- ④十分な睡眠をとりましょう
- ⑤禁煙しましょう
- ⑥お酒と上手につきあいましょう
- ⑦歯・口腔の健康を守りましょう



(厚生労働省「健康手帳」より)