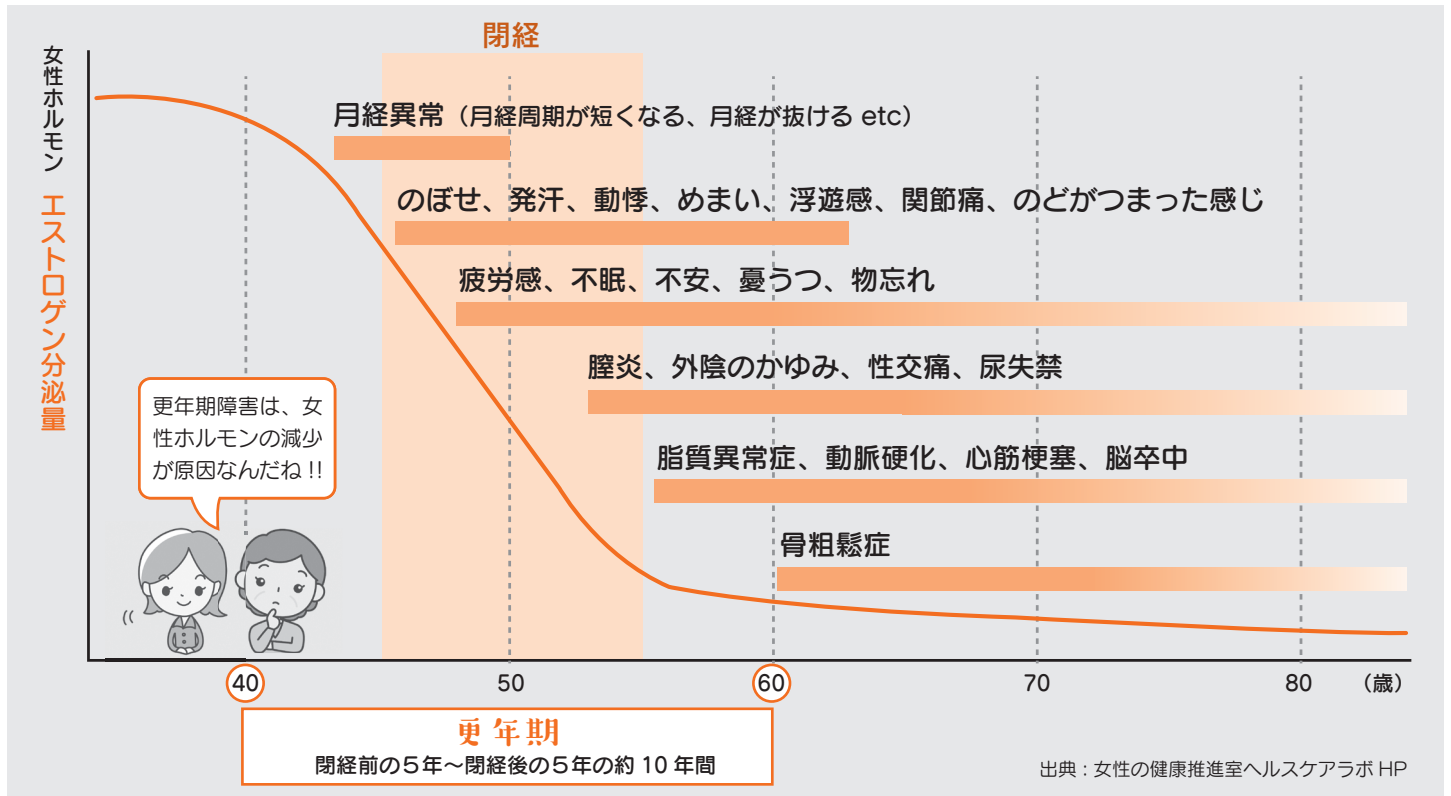


わたしの更年期を考える

～健康的な生活を送るために～

○更年期障害は、千差万別、一人ひとり症状も重症度も異なります!!

卵巣から分泌される女性ホルモンは、20歳代から30歳代でピークを迎えますが、40歳代に入った頃から急激に低下し始めます。



最近、やる気も出なくて疲れやすいし…。
忙しかったから、疲れかなと思っていただけ。
もしかして私、更年期障害かも？

そうね～。
私も汗がたくさん出たり、身体が熱く
なったりしたことがあったよ。

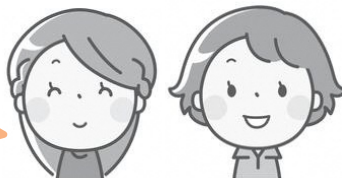


更年期障害って、人によっては症状がわから
ないくらい軽い人もいれば、ひどい人もい
らしいよ。

症状も体に出たり、心に出たり
色々みたいよ。



大切なのは、更年期をマイナスイ
メージとらえないで、今後の病気
予防を考える機会にすれば良い
ね。



●女性ホルモンとは？

- 主に卵巣から分泌されるホルモン
- 排卵や月経をコントロールする
- 女性のからだ・こころの状態に影響

●更年期だからと自己判断しないで婦人科へ受診を!!

安易になんでも「更年期だから…」
「みんな体調が悪いのに、頑張っているの
から…」と片付けてしまい、病院に受診
するタイミングを逃し、実は他の病気を見
逃していた、ということもあります。

