



更年期障害

“更年期”は閉経前後の約10年間で、心身に不調（更年期症状）があらわれやすくなる時期です。症状や不調の程度は個人差があり、日常生活に支障をきたすほど重い症状を“更年期障害”といいます。

Q 更年期障害の原因は？

閉経期には女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が急激に低下するため、ホルモンのバランスが崩れて、さまざまな心身の不調があらわれます。加えて、個々人の仕事や家庭の環境、性格が、更年期症状の発現に関係すると考えられています。

Q 更年期障害の症状は？

更年期症状には、のぼせや頭痛、肩こり、イライラや気分の沈みなど、人によってさまざまな症状があります。

また、更年期は、女性ホルモンの低下によって、肥満や脂質異常症、骨粗しょう症などの生活習慣病になりやすい時期でもあるため、注意が必要です。

更年期症状

肩こり、頭痛、腰痛、疲れやすい、のぼせ、発汗、イライラ、不眠、抑うつ感、無気力、めまい、動悸、記憶力や集中力の減退、便秘 など

Q 更年期障害を改善するためには？

前記のような症状が辛いときは、まず、婦人科や女性外来、更年期外来などを受診することをおすすめします。治療は、ホルモン補充療法（HRT）や漢方療法があり、いずれも健康保険が適用されます。うつや不眠などの症状があるときには、併せて抗うつ剤や睡眠剤の投与が行われる場合があります。

女性特有の心身の変化を気軽に相談できる、婦人科のかりつけ医を若い頃から作っておくとよいでしょう。

日常生活では、栄養バランスのとれた食生活、有酸素運動やストレッチなどの適度な運動を心がけ、リフレッシュやリラックスする時間を作りましょう。そして、無理をしないで身体を休ませ、周囲の人とのコミュニケーションを積極的にとるようにします。パートナーや家族、友人などに症状を率直に打ち明けて、理解と支援を得るのもよいでしょう。また、楽観的で細かいことにとらわれない考え方を心がけるようにしましょう。



小児科医に聞く 子どもの健康

カゼのときの対応



大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二 先生

Q1 カゼの症状について教えてください。

カゼとは正確にはカゼ症候群のことです。鼻腔から喉頭（鼻からのどの奥）までの炎症をいいます。症状は発熱、咽頭痛、せき、たん、鼻汁などが共通の所見です。

ほとんどがウイルス性のもので抗生剤は必要ありませんが、一部溶連菌などの細菌が原因の場合は使用します。

Q2 カゼのときは、どのように対応したらよいですか？

□腔鼻腔の炎症ですから、うがい、マスクの着用、水分を十分にとつて、休息しましょう。また不要な外出はさけます。各種発表会、集団での集会への出席はひかえます。

食欲がなくて元気がないときは、全身に病気が広がりはじめていることがあります。このような場合は、症状が軽いと思っても受診することが必要です。特に乳児での発熱、せきの症状には気をつけましょう。37度台の発熱で、元気よく、食欲がある場合は様子を見てよいでしょう。

Q3 どんな症状が見られたら早急に受診するべきですか？

食欲がなく、ぐったり感が強い場合は、症状が全身に及んでいることがあります。お話ができないときや意識が少しおかしいときは脳炎や脳症の疑い、呼吸が苦しいときは肺炎の疑いもありますので、なるべく早く受診しましょう。また、嘔吐やけいれんが起これば早期の受診が必要です。（熱性けいれんであることがわかっていれば、受診は必ずしも必要ではありません。）

Q4 手洗い・うがいのほか、カゼの予防のためにできることはありますか？

カゼの予防には、規則正しい生活、食事による体力をつけることが大切です。乳酸菌飲料やお茶なども予防に役立ちます。また歯磨きで□腔の清潔さを保ちます。冬季の原因ウイルスとしてインフルエンザウイルスがあります。インフルエンザの予防にはワクチンが一番です。