

専門家に聞く

女性特有の不調、更年期障害の深刻度は、性格で変わります

- 最近とみに冷えを感じます。なので、寝るときに、オンセラ健康記憶器（遠赤外線とマイナスイオン放射器）という小さな電気あんかが手放せません。（桑名市・パート・有）
- リンパマッサージやリフレクソロジーをすると、全体的に調子がよくなる気がする。（松阪市・公務員・無）
- カイロプラティックに通ったら、骨盤のゆがみが矯正され、体調がよくなった。（三重郡・主婦・有）
- 骨盤のゆがみ解消とダイエットのため、気がむくとSHINOさんの「腰回しエクササイズ」をしているが、続かないので効果もない。（鈴鹿市・主婦・有）

「46歳以上」

- 冷えとむくみを解消するため、半身浴をしています。（津市・主婦・有）
- 週1で3B体操（ボールなどを使って集団で行う、全身体操）を10年続けているおかげで、固い体が柔らかくなった。（寝屋川市・主婦・有）
- 標準体重よりかなりオーバーしているので、去年流行った朝バナナダイエット（朝食をバナナに置き換える）をして、半年2キロ体重が減った。（津市・主婦・有）
- 顔はしわ、しみだらけ、髪の毛は白髪、足腰も年齢を感じ、疲労がぬけない……といういろいろありますが、解消は友達とお互いにぐちったり、甘いものを食べたりくらいしかしていません。（桑名市・主婦・有）

女性の心と体はある意味、不安定で当たり前ともいえます。とくに閉経前後の10年、45〜55才の間。このいわゆる「更年期」に起こる心身の不調を、更年期障害といいます。卵巣の機能が低下し、エストロゲンという女性ホルモンが減少することが原因で、それまで肌や髪につやを与えたり、精神を落ち着かせたり、骨を強く保っていたことが、容易にできなくなるのです。それにもなると自律神経も乱されまです。不眠や発汗・ほてりなどが起こります。エストロゲンの減少スピードは人それぞれですが、これが速ければ早いほど、その変化に心身が追いつかず、不調となって現れるのです。

よく肥満気味の人や、不摂生をしている人は更年期障害が重くなるなどの言い方も聞きますが、実はあまり関係ありません。純粋な卵巣の機能の問題で、それは体質としか言いようがないのです。もちろん、規則正しい生活や適正体重を維持することは、症状を軽くする手助けにはなると思いますので、これを心がけるにこしたことはありません。

更年期障害は、ほかに頭痛・肩凝り、イライラ、倦怠感など心にも体にも様々な症状を起こしますが、人によってだいぶ差があります。それは実際の症状が軽い重いほかに、その人の性格で大きく左右されるのです。同じほてりでも、「こんなでは外にもよう出やん」と思う人もいれば、「ま、多少の不調はしょうがないか、年だしね」とこたわらな人がいます。後者のような人は、他にいろいろ不都合を感じてもやりすごせてしまうのです。他の病気と違って、更年期障害の多くは、気の持ちようです。いぶんと変わってくるものなのです。

対処法として、気楽に構えるというほかに、なにかに打ち込むというのも大切。夢中になって、すべて忘れる時間を持つ趣味……軽く汗をかくようなことだと、なおよいです……を、週に一度程度行っている患者さんはみなさん、たとえ症状が出てもごく軽いです。月に一度だとあまり効果がない。週一が理想です。

そして、こういう趣味を30代のうちに見つけておくのも重要。50代になっ

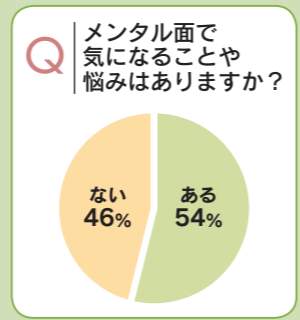


ていきなり見つけようと思っても難しいことが多く、また、夢中になるにはある程度の上達が必要で、そのためには時間がかかるからです。

更年期障害は病院で治療もできます。症状が生活に支障をきたすほどだと感じたら、婦人科か更年期外来を受診してください。

メンタル篇

毎日、明るく楽しく生きてるって、実はかなり大変なこと。仕事、家族、自分……身近な問題は増えるばかりなのに、世間は不況。それでも、明るく生きなければ、しょうがない。今日が少し楽しくなる方法、自分の気持ちを明るく保つ方法を、教えてもらいました。



「35歳以下」

- 一緒にいて楽しい友達とよくいるようにして、笑い合う時間を持つようにしている。ちょっと前向きになれた気がする。（四日市市・会社員・無）
- お笑い番組等、好きなテレビ番組を見て、心を浄化する。（亀山市・主婦・有）
- 気持ちの切り替えが難しいときは、アロマセラピーを活用。手軽だし、実際気分が変わります。（伊勢市・自営・有）
- 心の平安には、ヨガ。（津市・公務員・無）
- イヤイヤ期の子どもに対して、イライラしやすくなっています。そういうときは無理せず旦那さんに任せるなどして、乗り切っています。（津市・主婦・有）
- ストレス疲れはお風呂ですっきり！気分に合わせて入浴剤を変えて、お風呂テレビも愛用中。（津市・主婦・有）
- とにかく自然のいっぱいあるところに行つてゆつくりする。（津市・主婦・有）
- 私の魅力がなくなってきたら、まだ若いよ、十分かわいいよ、とすこく褒めてくれた。夫とは違う男性からの褒め言

「36〜45歳」

- 気が滅入ることは、深く考えないようにしている。（津市・パート・有）
- 心が滅入ったら、体を動かします。バランサーがとれる気がします。（松阪市・公務員・無）
- テレビや映画を観る、おいしいものを食べる等、とにかく自分の好きなことをします。一時的ですが、楽になります。（四日市市・主婦・無）
- チョコレートをひたすら食べると、荒れた気分も落ち着いてきます。（鈴鹿市・主婦・有）
- お笑いのテレビを見て笑うことにしています。（東海市・パート・有）
- 自分がこんなに情緒不安定なのは、食べ物ではないか？と思いつたり、ジャンクフードを避け、添加物等、よけいなものを加えていないもの、自家製のものを食べるようにした。即効性はなかったが、1年後、前よりは落ち着いた。

「46歳以上」

- 薬って、本当に刺激になります。（津市・主婦・有）
- 気の滅入ることは、深く考えないようにしている。（津市・パート・有）
- テレビや映画を観る、おいしいものを食べる等、とにかく自分の好きなことをします。一時的ですが、楽になります。（四日市市・主婦・無）
- チョコレートをひたすら食べると、荒れた気分も落ち着いてきます。（鈴鹿市・主婦・有）
- お笑いのテレビを見て笑うことにしています。（東海市・パート・有）
- 自分がこんなに情緒不安定なのは、食べ物ではないか？と思いつたり、ジャンクフードを避け、添加物等、よけいなものを加えていないもの、自家製のものを食べるようにした。即効性はなかったが、1年後、前よりは落ち着いた。



- ちがっている自分に気づいた。（四日市市・会社員・有）
- スイミングは気分爽快になります。いつでもどこでもすぐ泳げる、というわけにいかないのが問題。あと、体も冷えるので、終わったあとじつくりサウナに入るのも大事。（鳥羽市・パート・無）
- 江原啓之先生の本を読むと、どんなことでも穏やかに受け入れられそうなお気がしてくる。（松阪市・パート・有）
- とにかく1日一回は外に出る。店の人も近所の人でも、口をさくようにする。（志摩市・主婦・無）
- 昔はささいなことでもへこんでいたけれど、50歳すぎたら、たいていのことは動じなくなった。そういうこともあると思うと、多くのことは乗り切れます。（伊勢市・パート・有）
- 昼間いい気分であるためには、よく寝ることが肝心。そのために寝る前に軽いストレッチをして体を温めます。嫌なこと面倒なことは、明日考えよう、と決めるのも効果あり。（亀山市・会社員・有）
- これまでの人生で出会った人たちの思い出。してくれたことはかきかき思うようにすると、感謝の気持ちがあふれて心穏やかに。（三重郡・主婦・有）

〈特集〉自分メンテナンス、していますか？