診療所待合室

更年期を考える

名和診療所所長
藤田　良介

更年期障害という言葉を知っている方は多いと思います。ホルモンバランスの崩れが原因と考えられますが、ちょうど家庭・仕事・病気などのストレスが非常にかかりやすい年齢の時期に見られます。

東洋医学では体のエネルギーを腎気（じんき）と呼びます。生まれたときに与えられ、30代頃にかけてピークになるようです。女性では40代から50代にかけて急激に減少します。男性は40代から60代にかけて徐々に減っていくので、男性にも更年期はあるようですが、女性のように表に出てきにくいということがあるかもしれません。

女性の場合、東洋医学的には「気逆（きぎゃく）」と呼ばれる症状が多く、イライラしたりのぼせたり（足は冷えるけど頭はのぼせる）、動悸がしたりめまいがしたりします。

男性の方は「気鬱（きうつ）」とよばれる症状が多く、落ち込みや体のだるさ、性欲減退が出やすいようです。

更年期を過ぎ、高齢者とよばれる年代になると、いよいよエネルギーが減ってきます。

この頃になると気持ちだけでなく体に様々な症状がでます。手足がほてって眠れなかったり、トイレが近くなったり、便がすっきりでなかったり、腰が痛くなったりします。経験的にはのどや胸の違和感を訴えられる方が意外と多いような気がします。年のせいといえば年のせいなのですが、東洋医学的にはエネルギーが枯れた状態と捉えられます。ストレスがあると、このようなエネルギーの減りが早くなりますし、また、趣味があったり、運動をしたり、たくさんおしゃべりをする仲間がいる方はエネルギーが再び充電されるのではないかと思います。

そして、そういったなかでもっとも重要なのは食事です。エネルギーの源は食事ですので、偏りのないバランスのよい食事を心がけましょう。炭水化物（米・パン・麺類）や砂糖、アルコール、塩の取りすぎは体にとってエネルギーを消耗しやすい状態となりますので気をつけましょう。

こころの健康コーナー　こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

■自殺（自死）は自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に追いつめられた末の死といわれています。
また、自殺企図者（自殺を図った人）の75%に精神障がいがあり、その約半数がうつ病等だったという報告もあります。多くの自殺（自死）は心理的に追い込まれた上に、うつ病等の精神疾患のために、正常な判断を行うことができない状態であったと考えられます。

■　うつ病患者の４人に３人は医療機関を受診していないとの報告もあります。これらの人を受診につなぐことは、自殺（自死）を防ぐことにもつながります。

■　自殺予防のためには、うつ病の予防、そして、みんながうつ病について正しく理解し、早く気づき、適切な治療につなぐことが大切です。

鳥取県パンフレット「生きる・つながる・支えあう」

（投稿くださった方）
愛育委員さん

（イラスト）
長谷川由美さん

うつ状態を伴う心の病気で、自殺（自死）を選択してしまう人は大勢います。
世界保健機構（WHO）は、うつ病、アルコール依存症、統合失調症の３つの病気だけでも、早期に発見して適切な治療を行うことができれば、自殺率を下げる余地は十分にあると繰り返し強調しています。

保健同人社「こころのSOSに気づいたら」

「あなたのまわりを見回してください。
あなたの力で救えるいのちがあります。」
：平成22年度自殺予防週間広報ポスター標語。
９月10日の世界自殺予防デーに因んで毎年９月10日からの１週間を自殺予防週間として設定。

「自殺総合対策大綱」

（投稿くださった方）
山本　浩司さん

（イラスト）
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか?詳細は下記問い合わせ先までご連絡ください。

＊おしらせ＊　「こころの健康フェア」
平成24年3月25日（日）　12：30～17：00　　場所：保健福祉センターなわ
講演、トーク&ライブ、アロマコーナーなどのイベント。託児もあり<託児希望の場合は3月8日（木）までに申し込みが必要です。>詳しくはチラシをご覧ください。

３月は全国的に「自殺対策強化月間」です。
（例年、３月は月別自殺者数が最も多くなっています）

＜問い合わせ先＞　保健課　☎ 0859-54-5206