



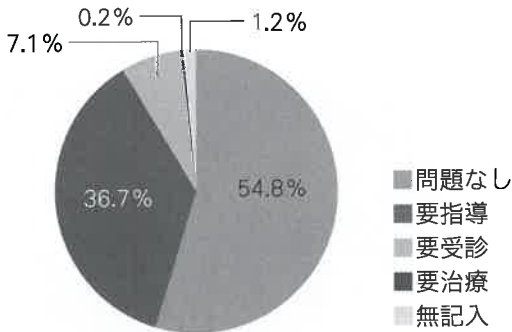
大山町における 更年期症状の現状

女性は、37歳前後から徐々に女性ホルモンが減少し、閉経後は女性ホルモンが著しく減少するため、さまざまな更年期症状が現れるようになります。この更年期症状の重いものが、いわゆる更年期障害です。

大山町で平成24年4月に40～50歳代の女性を対象に更年期症状に関するアンケート調査を実施しました。この調査において、更年期症状が「ある」と回答された方に、その症状の程度を点数化（簡略更年期指数SMI）していただいたところ、約50%の方に指導や治療の必要性があることが分かりました。（図1参照）

また、更年期症状として回答されたものは、図2のとおり、「肩こり」から「胸の締めつけ」に至るまで、さまざまなものがあることが分かりました。体調不良を感じたら、更年期症状を疑い、早めに婦人科などの医師に相談しましょう。

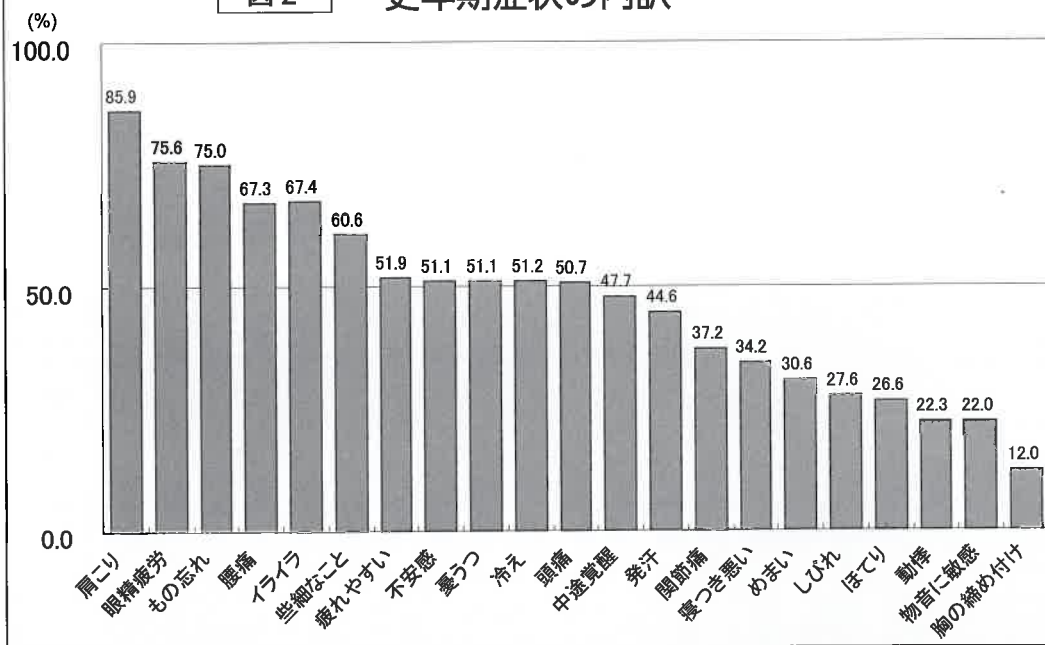
図1 更年期症状の程度



- 「問題なし」=特に指導や医療は必要ない
- 「要指導」=食事や運動などの生活スタイルについて保健指導を受け、更年期障害を予防することが望ましい
- 「要受診」=医師の診察と治療が必要
- 「要治療」=医師による計画的な長期治療が必要

※簡略更年期指数 SMI による分類

図2 更年期症状の内訳



町民の健康のために

保健課では今回、「女性の健康力アップ教室」の参加者を対象に、教室で学んだことをおさらいできるように、フォロー教室を開催し好評を得ることができました。保健課では、このような取り組みの成果を踏まえ、今後とも町民の健康ライフを支援する事業に取り組むこととしています。



▲第3回目の教室の様子

