

必要なのは我慢ではなく理解とケアです

# 更年期を素敵に“幸年期”に。

更年期は誰にでも訪れるからだの心の変換期です。  
明るく幸せに過ごすために、生活や食事の見直しなどのセルフケアに、  
できることから楽しく取り組みましょう。

## 更年期って？

閉経の平均年齢50.5歳を挟んだ前後10年間を更年期と呼びます。  
この時期、体のさまざまな機能を守る役目がある女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減って、身体的、精神的症状が現れることがあります。症状は千差万別で、重い人も軽い人も、あまり不調を感じない人もいます。

## これって更年期の症状？

更年期にどのようなことが起きやすいのかを事前に知っていると心の準備ができます。

更年期障害チェック  
ヘルスケアラボ



人生100年時代。  
更年期は第2の人生の  
始まりです。

頑張りすぎないで、  
からだの心の  
メンテナンスを  
しなくっちゃ！

## 幸年期



適度な運動



和食中心の  
バランスのよい食事



健やかな睡眠



入浴、瞑想、深呼吸、  
アロママッサージなどの  
リラクゼーション

不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に特定健診・職場健診や、乳がん・子宮頸がん検診などを受け、気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。

ホルモン治療や漢方治療で症状が改善する可能性があるため、気になる症状があれば気軽に産婦人科で相談しましょう。

更年期だからと自己判断をせず、受診・相談しましょう

【受診は】  
宮崎医療ナビ



【相談は】  
女性専門相談センタースマイル



【もっと詳しく】  
女性の健康推進室ヘルスケアラボ

※厚生労働科学研究費補助金を受け、研究費で運営されているホームページです。



【作成協力】  
宮崎県立看護大学