

## いきいき教室 (介護予防教室)

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時・場所 (受付は9:45～、13:15～)

① 1月11日(休) ニューススポーツを楽しもう

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

② 1月12日(金) ニューススポーツを楽しもう

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

③ 1月22日(月) セラバンド体操で健康に

金木公民館 10:00～11:30

④ 1月23日(火) ノルディック・ウォーク

市浦コミュニティセンター 10:00～11:30

\*持ち物はノルディック・ウォークの記事をご確認ください。

⑤ 1月26日(金) 心が和む「書」の世界～「字」の奥深さに触れてみよう～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル (必要時)

申込み…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

## 健康 万歩計

## もしかして更年期障害？ と思ったら

医療法人済生堂 増田病院 理事長  
(つがる総合病院産婦人科 非常勤医師) 増田 満枝 先生



更年期とは、閉経前後の5年間(合計10年間)といわれています。つらい症状がある方もいれば、ほぼ無症状で過ごす方もいますが、更年期は女性全員に訪れる期間の名称です。日常生活に支障をきたすほどつらいという場合に「更年期障害」という病気になり、治療の対象になります。病院に受診されると、婦人科以外の病気が隠れていないかを鑑別しながら、症状を和らげる治療を提示して試していくことになります。

更年期障害の症状は多岐に渡りますが、その代表的なものは以下の3項目です。

- ①血管運動神経症状：ホットフラッシュ(顔のほせ、ほてり)・発汗
- ②身体症状：易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩凝り
- ③精神症状：不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分



私は現在、内科医と婦人科医として診療に携わっていますが、動悸であれば不整脈等も考えますし、耳鼻科や整形外科、精神科の病気が隠れているかもしれません。皆さん多少つらくてもセルフケアで我慢している方が多いかと思います。病院に受診した場合に何が分かるかの一例として、甲状腺ホルモン

検査の重要性を紹介します(女性ホルモンの採血は、閉経後の方には私はお勧めしません。理由はきっと女性ホルモンがゼロだからです。例えば30代後半だけけど早発閉経かな?という方は必要だと思います)。

甲状腺のホルモン異常には

- ①甲状腺機能亢進症：甲状腺ホルモンが多い。  
動悸・息切れ・頻脈・眼球突出・体重減少などの症状
- ②甲状腺機能低下症：甲状腺ホルモンが少ない。  
気持ちが沈む、むくみやすい、抜け毛などの症状がありますが、どちらのホルモン異常でも、月経不順や筋力の低下が起こります。そして甲状腺疾患は、女性に圧倒的に多く発症するため、更年期障害だと思いついていたら甲状腺が原因だったという方も結構いらっしゃいます。早い段階で鑑別して、正しい治療法に巡り合うことで、元気に毎日を過ごせるお手伝いができればと思っています。

更年期障害の治療法としては、漢方や自律神経調整剤などもありますが、婦人科ならではの治療法としてはホルモン補充療法があります。ホルモン補充療法は即効性があり、かつ効果的で、経口剤(飲み薬)と経皮剤(貼り薬や塗り薬)があります。ただし、女性ホルモンで悪化する乳がんの既往など使用できない場合もありますので、薬剤の選択は担当医と相談しながらになります。つらい症状がある方は、一度受診してみることをお勧めします。