

更年期女性への健康支援プログラム

更年期を幸年期に！



2024年 3月

宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター

更年期は女性にとって、人生や生活を見直すチャンスでもあります。

40歳を過ぎる頃から少しずつ体力やホルモンバランスに変化が表れ始めます。その変化は、これまで身につけてきた生活の知恵や工夫をつかしながら、これからの人生をどう過ごしたいかを見つめる時期に来たよという、カラダからのメッセージなのかもしれません。

このパンフレットは、更年期の問題を解決していくだけでなく、自分自身のからだやこころに起こることや、起こっていることを理解し、「頑張っている自分を大切にしてほしい」、また、「更年期を幸年期として迎え、自分らしくすごしてほしい」との願いを込めて作成しました。

人生 100 年時代。私たちに訪れる更年期について、正しく理解し、日常生活での工夫をしながら予防・対処をして、「更年期を幸年期に」するべく過ごして行けたらと思います。

事業代表者
大野 理恵

<目次>

1. 更年期とはp1
2. 更年期のカラダに起っていること ～女性ホルモンの変化～p1
3. 更年期と脳の関係p3
4. 更年期症状は自律神経の乱れが原因p4
5. 更年期指数を計って今の状態を知りましょうp5
6. 更年期のカギは “乱れた自律神経を整える“p6
7. 更年期のリラクゼーションp9
 - ・からだをほぐしてリラックス
 - ・姿勢よくして血めぐりアップ
 - ・自律神経を整える体へのケア
8. 更年期のころp11
 - ・「更年期」の考え方の工夫
 - ・瞑想と呼吸
9. 家族や周囲の人の理解が大事 ～ご家族・職場の方へ～p13
10. 一度は婦人科へ 婦人科受診のススメp15
 - ・更年期と漢方
 - ・エクオール
 - ・更年期に起りやすい疾患

私たちの生活にちょっと工夫をして・・・ 更年期を「幸年期」にしましょう！

1. 更年期とは

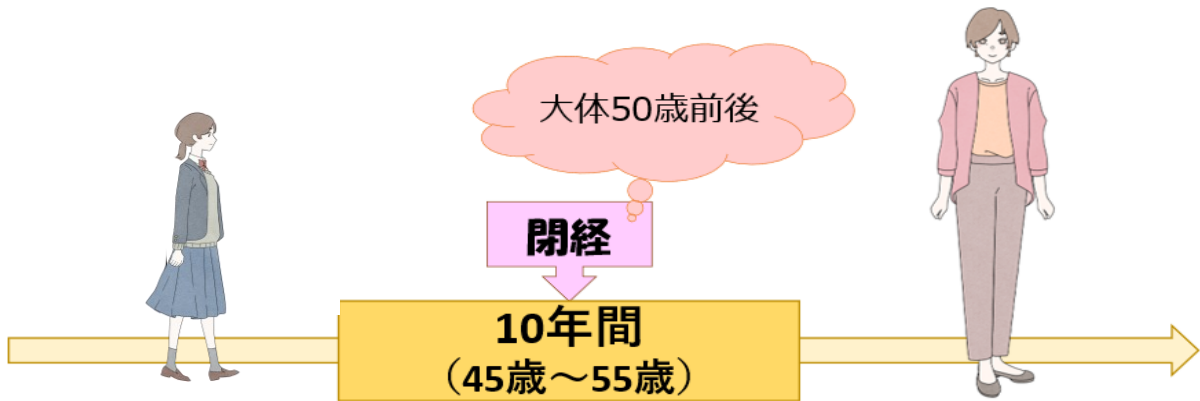
更年期をご存じですか？ 更年期とは閉経をはさんだ前後 5 年を合わせた 10 年間の時期をいいます。閉経の時期は人それぞれ・・・だから更年期の時期も人それぞれです。

2. 更年期のカラダに起っていること～女性ホルモンの変化～

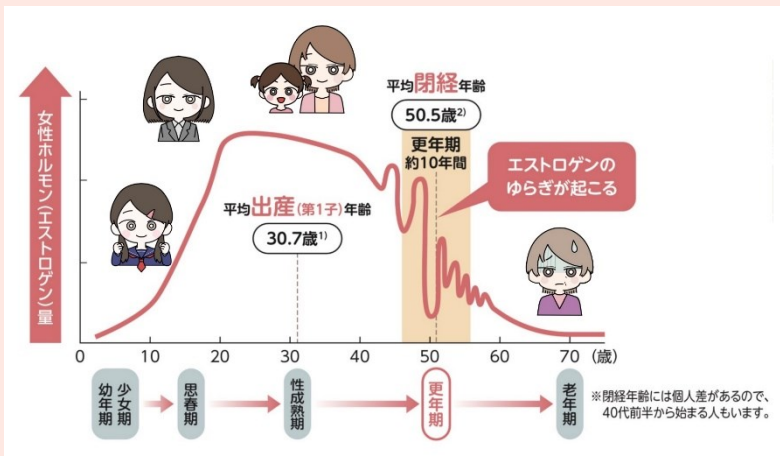
1) 女性ホルモン(エストロゲン)が少なくなる

そもそも、更年期とは・・・

閉経前5年間と閉経後の5年間をあわせた10年間を言います



更年期に現れるさまざまな症状を「更年期症状」、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と呼びます。

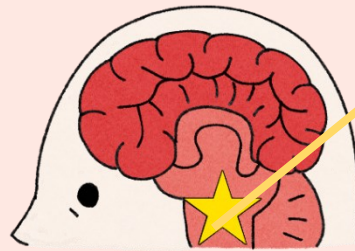


女性は、一生を通して、女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けています。また、女性のライフステージによってその分泌量は大きく変化します。

しかし、40歳を過ぎるころから女性ホルモンの分泌は徐々に減っていき、心とからだにさまざまな症状が出る人もいます。

2)では、なぜ女性ホルモン(エストロゲン)は減っていくのでしょうか？

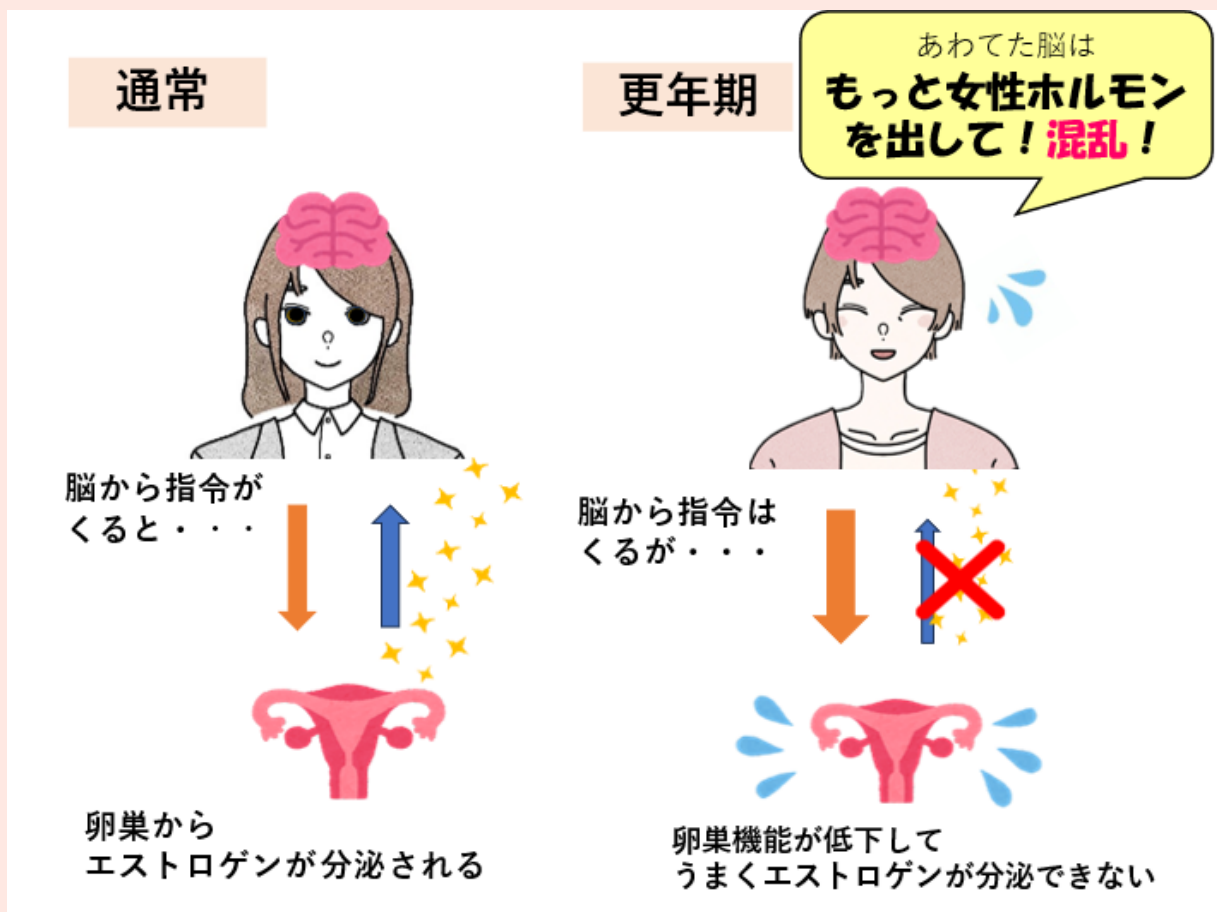
通常、女性のカラダの中では、**脳の視床下部**という部分から子宮の**卵巣**というところに「女性ホルモンを出して！」という指令が出ることで、**卵巣**から女性ホルモン(**エストロゲン**)が分泌されます。



視床下部

ホルモンや自律神経をコントロールする司令塔

しかし、加齢で**卵巣機能**が低下すると、脳の**視床下部**から「女性ホルモンを出して！」と指令がきても、**卵巣**の機能が低下しているので、うまく女性ホルモン(**エストロゲン**)が分泌されなくなります。



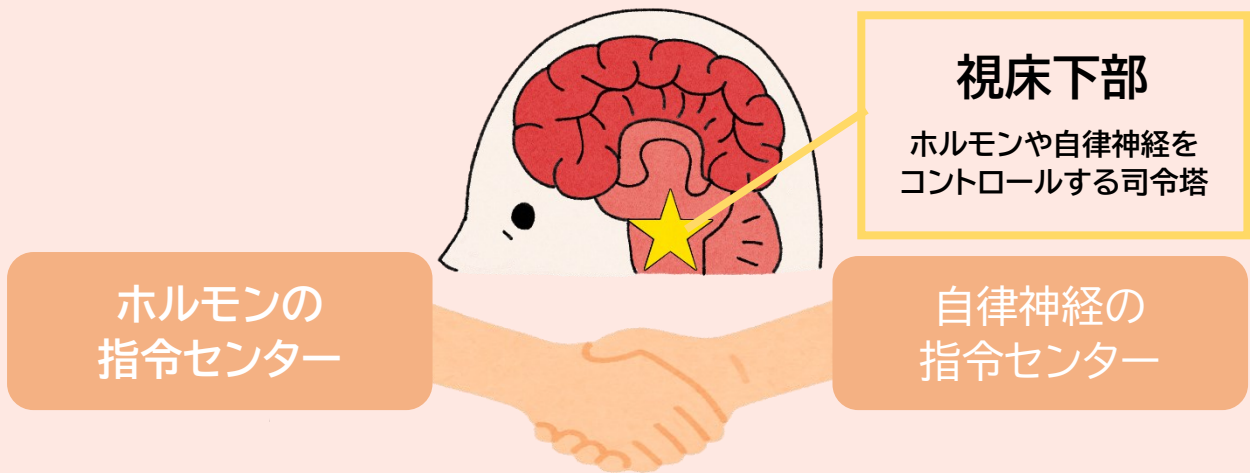
いつもは**卵巣**から女性ホルモンが出せるのに、更年期ではいくら指令を出しても女性ホルモンが出せない状態に・・・これが更年期のカラダに起こっている変化なのです。

このような変化のために、更年期はさまざまな症状が現れる人もいます。

3. 更年期と脳の関係

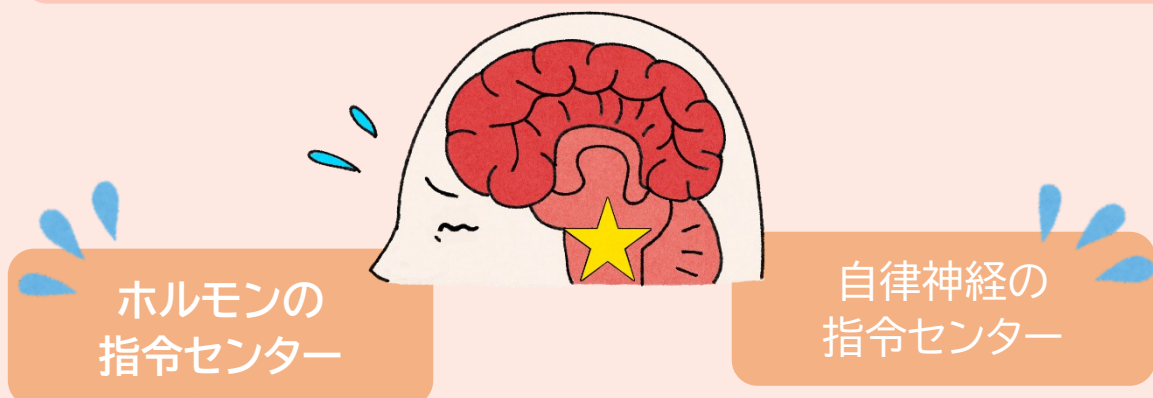
いつもは女性ホルモンが出てくるのに、更年期ではいくら指令を出しても女性ホルモンが出てこないのに、**脳(視床下部)**は**混乱してしまう**のです。

視床下部は「**ホルモンの指令センター**」と「**自律神経の指令センター**」の司令塔。となり同士にある指令センターはとても仲良しでお互いに影響し合っているのが特徴です。



女性ホルモンを出そうにも出てくれなくなるのが更年期。
女性ホルモンの分泌が少なくなってくると……女性ホルモンの指令センターが混乱！
そうすると、ホルモンの指令センターだけでなく、自律神経の指令センターも一緒に混乱！
だから、更年期に視床下部が混乱するということは、ホルモンの指令センターと一緒に自律神経の指令センターも混乱している状態なのです。

更年期の脳(視床下部)は 何もしなくても常に **混乱** している



4. 更年期症状は自律神経の乱れが原因



自律神経ってなに？

自律神経とは
活動の神経(交感神経)と
休息の神経(副交感神経)の
バランスをとる神経です

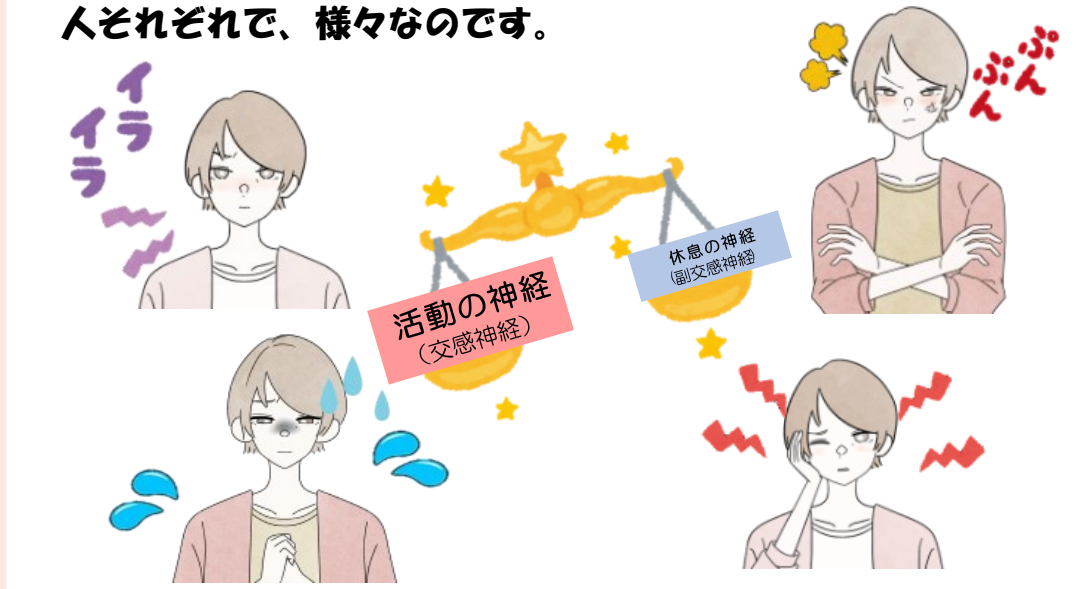


女性ホルモンと自律神経は司令塔が同じということもあり、どちらかが乱れると、もう片方も崩れてしまいます。だから、更年期に女性ホルモンの乱れが起きると、自律神経も乱れて、様々な症状が出てくるのですね。

つまり、更年期の不調の正体は、**自律神経の乱れ** なのです。

自律神経が乱れた状態

自律神経は自分でコントロールができず、**無意識のうちに乱れてしまいます**。これにより更年期の女性が経験する不調は人それぞれで、様々なのです。



不定愁訴と言われる、さまざまな不調…これって「更年期」の症状なのかもしれないな…

実は、私の自律神経のバランスも崩れているのかも…

これによって、パートナーとの関係もギクシャク！

これがまた更年期にも影響を与えていることもあるのかも…

どうしたらいいのかな？ 何かできる事ってないのかな？



5. 更年期指数を計って今の状態を知りましょう

あなたの更年期症状の状態を見てくださいか？

自分自身の状態を理解することから始めてみましょう。

下の表の当てはまるところに○をして、合計点数を出してみましょう。

	症状	強	中	弱	無	点数
1	顔がほてる	10	6	3	0	
2	汗をかきやすい	10	6	3	0	
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすくイライラする	12	8	4	0	
7	くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9	疲れやすい	7	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

合計点数

更年期指数と診断結果

※ 合計点数を出して生活の在り方や対処方法の参考にしてみましょう。

0～25 点 :大きな問題はありません。年に1回の健康診断を受けましょう

26～50 点 :食事、運動に注意を払い、日常生活も無理をしないようにしましょう

51～65 点 :医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬などの適切な治療を受けた方がいいでしょう

66～80 点 :長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう

81～100 点 :各科の精密検査を受け、更年期症候群のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう

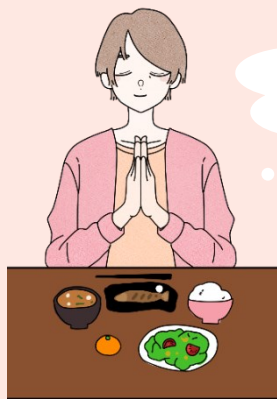
※引用:小山嵩夫、1993「簡略更年期指数(SMI)」より

6. 更年期のカギは“乱れた自律神経を整える“

更年期のカギは **休息の神経(副交感神経)**が
良く働き、バランスがとれるように生活すること。

更年期症状の予防や対処法の一つは、混乱している脳を“いかに整えるか”です。
バランスが崩れた自律神経は日頃の過ごし方や考え方で整えることができます。日々の生活の中で休息の神経(副交感神経)が良く働くように工夫してみましょう。

そこで ちょっとだけ生活を見直してみませんか？



よく噛むことでストレス
物質が減ります

**バランスよい食事を、
よく噛んで！**

質のよい睡眠を



リラックスを！

ゆっくりと
お風呂に



豆乳などの大豆イソフラボンはエストロゲンとよく似た分子構造をしているため、カラダがエストロゲンと勘違いして落ち着いてくれます。セロトニン(幸せホルモンと呼ばれる脳内の神経伝達物質)の原料となるトリプトファンたっぷりのバナナや抗酸化作用のある黒ゴマなどもプラスして、豆乳の効果をさらにアップ。

気分転換を！



～ おススメ 生活術 ～

いつでも どこでも 簡単にできる
「休息の神経(副交感神経)」のスイッチの入れ方

～その1～ 深呼吸でココロとカラダを整えましょう

更年期の女性は、仕事に家事に子育てに、親の介護に・・・大忙しです。

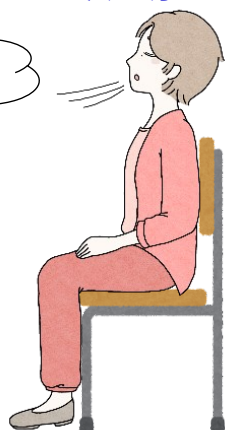
そんな女性におススメなのが深呼吸。深呼吸は自律神経を整える最も簡単な方法です。ゆ～っくり呼吸をすることで脳やカラダ全体に酸素と栄養を届けましょう。脳への血めぐりが良くなると自律神経やホルモンの分泌が整いやすくなります。

「休息の神経」のスイッチの入れ方 その1

① 深呼吸

リラックスしながら

ゆ～っくり行いましょう



<深呼吸のやり方>

深呼吸は息を吐くことから始めます

- ①口をすぼめて ゆっくりと吐きます。この時、全身の力を抜きながら、吐ききりましょう。
 - ②吐いた分だけの空気を鼻から吸いましょう。お腹いっぱいになるまで。
- ①②を繰り返す 3～5回程度

<ポイント>

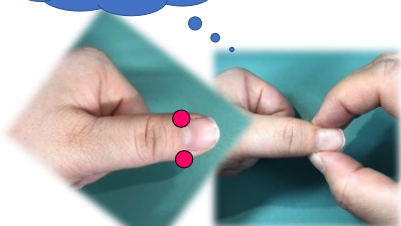
- *力を抜く
- *吐くことに集中しましょう。

～その2～ ツボ押しで自律神経を整えましょう

「休息の神経」のスイッチを入れ方 その2

ツボを10～20秒押すだけ！

② 爪もみ



井穴 (せいけつ)
爪の両サイド

自律神経のバランスをととのえるツボ

③ ツボ押し



合谷 (ごうこく)
親指と人差し指の間

血めぐりアップ

気持ちを落ち着かせたい、休息したいと思うときには、爪の両サイドの「休息の神経(副交感神経)」のスイッチを入れてくれるツボを押してみましょう。痛気持ちいい程度に、ぐ～っと押しましょう。自然とリラックスできます。

ただし、薬指は逆に活動の神経を入れるツボになります。

合谷(ごうこく)も同じく「休息の神経」のツボです。

～その3～ ハーブやアロマの香りでリラックス



自律神経を整えるには、ハーブも役立ちます。リラックス効果が高いとされる、ハーブやアロマを生活に取り入れてみませんか？

1. ハーブティーを楽しんでみませんか？自律神経を整えるおすすめハーブ

- ローズ

心の揺れを鎮める作用をもつといわれるハーブ。不安からくる不眠や更年期の揺れる心におすすめ。

- リンデンフラワー

体を温めてくれます。心拍数と血圧の安定に効果的といわれます。

- ジャーマンカモミール

リラックス効果が高く、不安や抑うつ、睡眠障害を改善するほか、体のこわばりを和らげます。緊張性頭痛の緩和にも効果があるといわれるハーブです。



2. アロマオイルでリラックス

アロマセラピーは、精油と呼ばれる、植物から抽出された香り成分を使った自然療法です。香りが脳に伝わり、心や体に作用し、心身のバランスを整える効果を持ちます。

※精油(アロマオイル)を購入の際は、アロマオイル専門店がおすすめです。



更年期におすすめ
アロマオイル
・ラベンダー
・ゼラニウム
・オレンジなど

2. 更年期におすすめアロマオイルの使い方

アロマバス： 浴槽にお湯をはり、精油を 3～5 滴落としてよく混ぜて入浴しましょう。精油は水に混ざりにくいので、事前に塩や蜂蜜、などに混ぜてから使用すると、お湯と混ざりやすくなります。

アロママッサージ： ①キャリアオイル(植物油)10ml ②精油 2滴

①に②を混ぜてオイルマッサージはいかが？精油とキャリアオイルが皮膚から浸透する効果が期待できます。家族に手や足などをマッサージしてもらいながら、リラックスした時間を過ごすのもよいでしょう。

吸入： ハンカチやティッシュなどに、精油を1～2滴落として香りを楽しみましょう。マグカップに注いだお湯に、精油を同量落として蒸気を楽しむ方法もあります。

7. 更年期のリラクゼーション

からだをほぐしてリラックス

<脇の下をほぐす> 脇下の血めぐりを良くしよう。



手の指先を脇の下にあてて、
もみほぐし

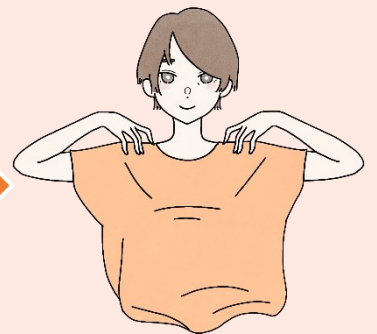


手で脇の後ろの方を掴み、
もみほぐし

<肩をまわす> 肩回りの筋肉をほぐしていこう



指先を肩にあてて
肘をつけるように肩をまわす



<肩をさする> 肩回りや鎖骨周辺の血めぐりを良くしよう



鎖骨のあたりを手のひらでさすって、
リラックス



姿勢よくして血めぐりアップ

姿勢を意識することが快適な生活へ近づきます

<足元をほぐす> まずは足元を整える事から始めましょう。



私たちの立ち姿を支えている**足**
足裏をほぐしていきましょう。

姿勢が崩れると
内臓が圧迫されて血のめぐりも停滞
→酸素や栄養が回らず、元気が出ない

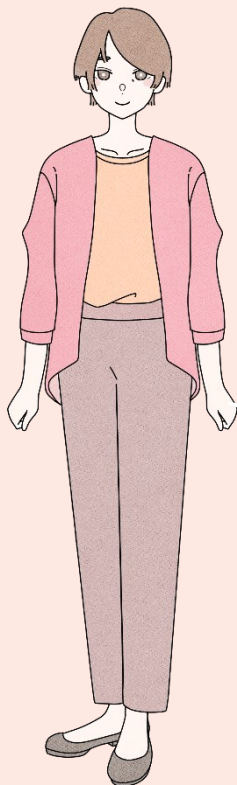
<悪い姿勢>



<良い姿勢>



<立ち姿勢>



姿勢が整うと神経・内臓の血めぐりが
良くなり、元気になってきます。

立ち姿はかかとをつけて、
体の前にあるファスナーがあると思ってそのファスナーを下か
らあげ、ファスナーが閉まるイメージで立つと…

自然と素敵な立ち姿に

ちょっとした隙間時間に意識してみると良いですね。

8. 更年期のころ～更年期の捉え方～

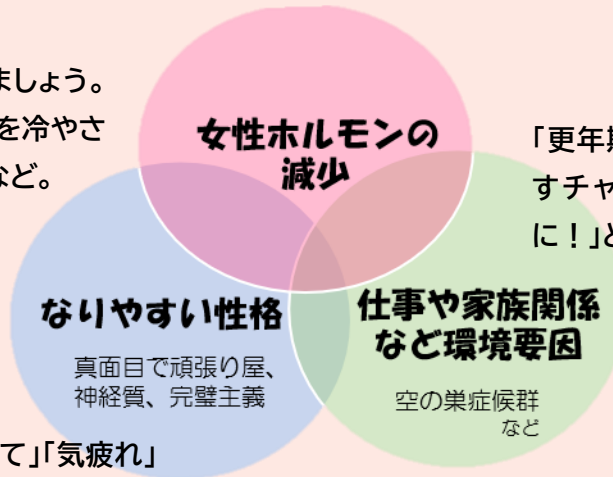
1)「更年期」の考え方の工夫

更年期症状に影響しやすいのが、下の 3 つとされています。それぞれの要因に対して、少しでも生活や考え方を変えてみませんか？

基本的な生活を見直してみましょう。
バランスの取れた食事、身体を冷やさ
ない、リラックスを心がけるなど。



頑張りすぎて「気を使いすぎて」「気疲れ」
していませんか？気や力など、すこしだ
け、「抜く」ことを覚えてみませんか？



「更年期」は 私の人生を見つめなお
すチャンス。「これからは私のため
に！」と考えてみませんか？



更年期やその症状は
私たちの身体を大事にしましょうという
メッセージが込められたサイン

からだや環境が変化する時期だからこそ、

自分を見つめなおす
チャンスです



更年期を幸年期にするべく まずは生活から見直してみませんか？

几帳面な人・完璧主義の人・真面目な人 は、更年期障害になりやすいとされています。
反対に、もともとあまり物事を気にしない性質で、前向きな思考の人は症状が出にくい傾向があります。
もちろん、耐えられないほどつらい症状で悩んでいるときに、前向きに考えること自体、なかなか難しい
ものですが、完璧主義の人などは、力を抜いたり、気を抜いたり「抜く」ことを心掛けてみてはいか
がでしょう。

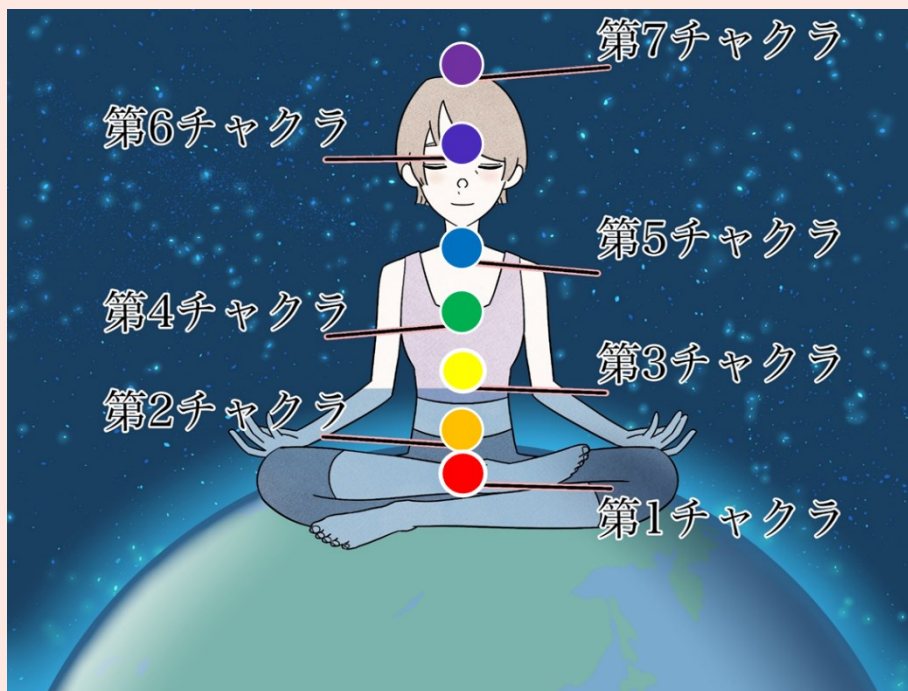
更年期の不調を逆手にとって、自分自身を変える「きっかけ」、「チャンス」と捉えてみませんか？

2)瞑想と呼吸

呼吸は意識とつながっています。ゆっくりとした呼吸は副交感神経を高めてくれるので、ゆっくりとした呼吸はとても大切です。落ち着きたいとき、高まった気持ちを静めたいときは呼吸を意識してみましょう。特に吐く息を長くゆっくりと、吸う息は入ってくる分だけ。吐く息に意識を向けます。この瞑想はイメージ力を使いながら行います。自然に浮かんでくるイメージを大切にしてみましょう。

それでは楽な姿勢をとります。軽く目を閉じて、ゆっくりと呼吸をしていきましょう。「しっかりと吐く」ことに意識を向けます。息を吐くたびにあなたの中にある怒りや苛立ち、悲しみ、寂しさ、不安・・・あらゆるネガティブが真っ黒な煙となってあなたの口から出ていきます。息を吐くたびに、黒い煙がだんだんグレーになり、やがて透明な息に変わっていきます。あなたの中のあらゆるネガティブが呼吸にのせて全部吐き出されました。

今度はあなたの周りにある美しい光の粒子を吸う息にのせて取り込みます。息を吸うたびにきらきらとした光の粒子を取り込みます。光の粒子は何色ですか？チャクラ(気の通り道)の色を意識しても良いです。あなたの好きな色を取り込んでいきましょう。



今度はあなたの足元から木の根っこが地球の中心に向かって、深く深く伸びていきます。その根っこから、地球の温かいエネルギーがあなたのお腹の中に流れ込んできます。いつかあなたのお腹は、地球の温かくて優しいエネルギーで満たされました。全身に満たされた温かいエネルギーを感じながら、ゆっくりとした呼吸を続け、自分が良いと思ったタイミングで目を開けましょう。

瞑想はいつでもできます。忙しい毎日が過ぎていきますが、5分でいいのでゆっくりとした呼吸をして、自分と向かい合う時間をとってみてはいかがでしょうか。

9. 家族や周囲の人の理解が大事 ～ご家族・職場の方へ～

更年期の不調の現れ方には、個人差があります。不調を強く訴え、病院に通わないといけな
いほどつらい人がいる一方で、ほとんど不調を感じないまま、更年期を過ごされる人もいます。

こうした個人差が生じる要因には、社会関係でのストレスがあげられます。

更年期周辺の女性は、夫との関係や、子どもの受験や就職、独立、義父母や自分の両親の病気
や介護など、自分だけでは解決できないさまざまな問題を抱えています。

また、更年期にある女性は、自分自身の友人関係、仕事を持つ女性であれば、仕事の責任や
プレッシャー、職場の人間関係、近所づきあいなどに頭を悩ませることもあるかもしれません。
周囲みなさんや女性自身も、どうぞ、更年期にある女性へ温かく、優しい目を向けて理解を深
めてみませんか？



なによりも
周りの理解と支援が大事です

更年期の女性のつぶやき

話を聞いてほしい… 調子が悪いときは理解してほしい…

感情の揺らぎも時々あるの、その時はただただ見守ってほしい…

完璧は求めないで、今すぐには出来ないこともあるから…

ときどきは一人の時間をゆっくり過ごせたら嬉しいな…

コラム 「男性にも更年期」があることご存じですか？

週末にゴロゴロと寝転がってばかり、体がだるくてたまらない

というお父さんはいませんか？もしかしたら「男性更年期」かもしれません。

「男性更年期」とは、40歳前後～60代前半の男性において、

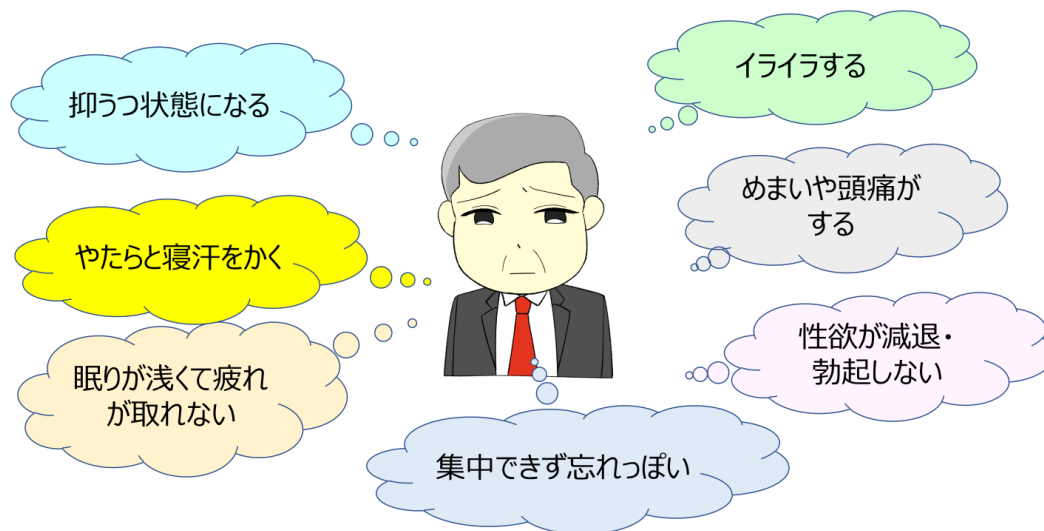
加齢や心身の過度のストレスなどが原因となって、

さまざまなテストステロン(男性ホルモン)欠乏症状が生じる現象です。

「男性更年期」のことを、「加齢男性性腺機能低下症」
Late Onset Hypogonadism syndrome、
略して LOH 症候群(ロー症候群)と呼びます。



男性更年期の主な症状



男性の不調も更年期の可能性もあります。

女性と同じように自律神経の乱れが原因かも…女性と同じように辛いのを我慢して活動している男性もいます。

この機会に、パートナーとの関係性も見つめなおしてみたいはいかがでしょう？

そして、家族の皆も今一度、更年期について理解し合えるといいですね。

10. 一度は婦人科へ 婦人科受診のススメ

更年期には治療法もあります

・更年期と漢方

つらい更年期障害は我慢しないで治療を。

更年期障害の治療にはホルモン補充療法、漢方薬等があります。

さまざまな症状や体質に合わせて、生薬を組み合わせた漢方薬は、人によって症状がちがう更年期障害にうってつけです。一度漢方の先生に相談してみるのも良いかもしれません。

・エクオール

豆乳などの大豆イソフラボンはエストロゲンとよく似た分子構造をしているため、カラダがエストロゲンと勘違いして落ち着いてくれます。

セロトニンの原料となるトリプトファンたっぷりのバナナや抗酸化作用のある黒ゴマなどもプラスして、豆乳の効果をさらにアップ。

更年期に起りやすい疾患

- ・骨粗しょう症
- ・頻尿・尿漏れ
- ・うつ病 など…

更年期だと思っていたら…違う病気だったということも…

定期的な健診での予防と早期発見が大切です



女性ホルモンの分泌量はライフステージで大きく変わります。こうしたホルモン分泌量の変化と女性特有の病気は切っても切れない関係で、特にホルモンの分泌の変化が大きい更年期には病気のリスクも少なくないです。甲状腺疾患、その他の婦人科系の病気が隠れていることもあります。婦人科の受診も一度は考えてみましょう。

宮崎県内の更年期について相談できる機関や診療所・病院

延岡市：山中産婦人科医院・育成会井上病院 宮崎市：下村産婦人科医院・うえやま
貴子クリニック・松村産婦人科・宮崎医科大学附属病院・小池レディースクリニック・い
まむらウイメンズクリニック

都城市：野田産婦人科 えびの市：えびの共立病院

最後に…

更年期は自分自身を大事にしましょうというサインです。

カラダや環境が変化する時期だからこそ、自分を見つめなおすチャンスです。

そして、毎日寝る前に口に出してつぶやいてみてください

「〇〇さん(あなたの名前)、いつもありがとう。

〇〇さん(あなたの名前)、いつも大好きです。」

私たち自身が、自分の人生を大切にし、生活にちょっとした工夫を取り入れながら幸年期を過ごして行けたらと思います。

宮崎県立看護大学 地域貢献事業 更年期女性への健康支援事業チーム

協力者： 宮崎県立看護大学 教授 松本憲子
公認心理師 ヘンスリー千春
アロマセラピスト 尾崎由美子

デザイン・イラスト： 宮崎県立佐土原高校 産業デザイン科 2年
河上乃々果・財部心花・多賀谷美緒・原田エレナ・別府文

2024.3月 作成

