



閉経に伴う 女性ホルモンの 急激な減少により 様々な身体的、精神的 不調が現れること

閉経 月経がなくなること

のぼせ ほてり 発汗 冷え 悪寒

不安

うつ気分

だるい 疲れやすい 肩こり 腰痛 関節痛

落ち込み

無気力

息切れ どうき

めまい フワフワ感 イライラ 怒り パニック感 過呼吸

指やひざのこわばり しびれ 判断力・集中力・ 記憶力の低下

頭痛 頭が重い 寝つきが悪い 熟睡感がない

家事ができない

気が動転する 緊張する

出典:NHKきょうの健康

女性の ライフステージにおける 健康問題

思春期

性成熟期

二次性徴 月経異常 望まない妊娠 性感染症

小児期

月経異常 月経前症候群 妊娠•出産 不妊 家族計画 子宮内膜症 子宮筋腫 子宮頸がん

本ルモンの変化

更年期

更年期障害 高脂血症 乳がん 子宮体がん 老年期

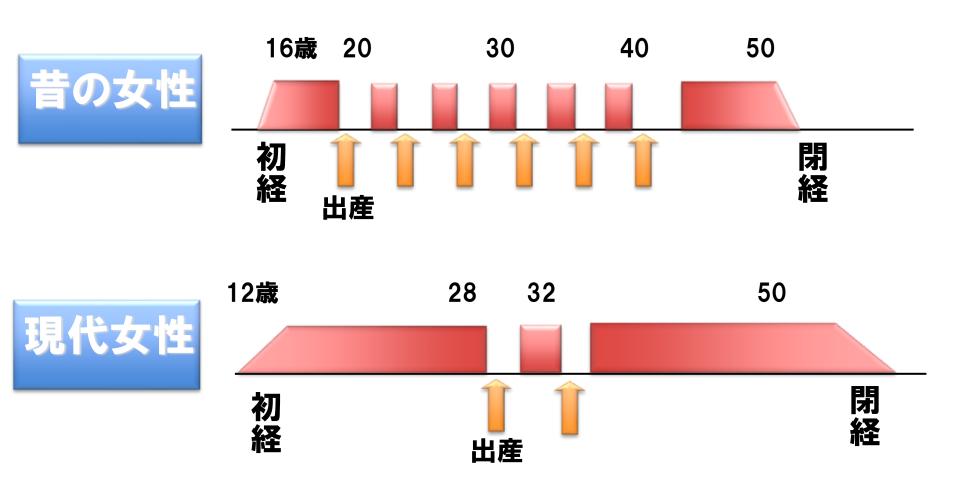
尿失禁 性交痛 心血管疾患 アルツハイマー病 骨粗鬆症・寝たきり

昔の女性の月経の回数は50

現代の女性は450

女性のライフサイクルの変化

~出産回数の減少、月経回数の増加、 初産年齢の高齢化~



出産回数の減少= 月経回数の増加 によって 増える病気

月経困難症 子宮筋腫 子宮内膜症 卵巢腫瘍 卵巣がん乳がん 子宮体がん

のぼせ ほてり 発汗 冷え 悪寒

不安

うつ気分

だるい 疲れやすい 肩こり 腰痛 関節痛

落ち込み

無気力

息切れ どうき

めまい フワフワ感 イライラ 怒り パニック感 過呼吸

指やひざのこわばり しびれ 判断力・集中力・ 記憶力の低下

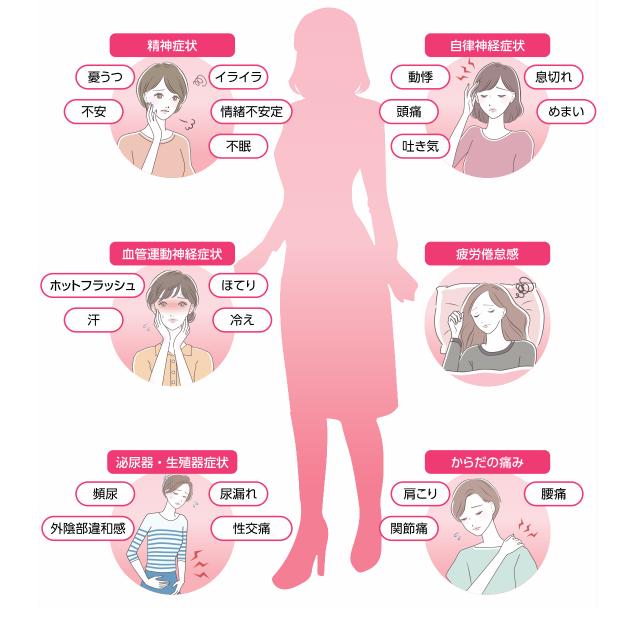
頭痛 頭が重い 寝つきが悪い 熟睡感がない

家事ができない

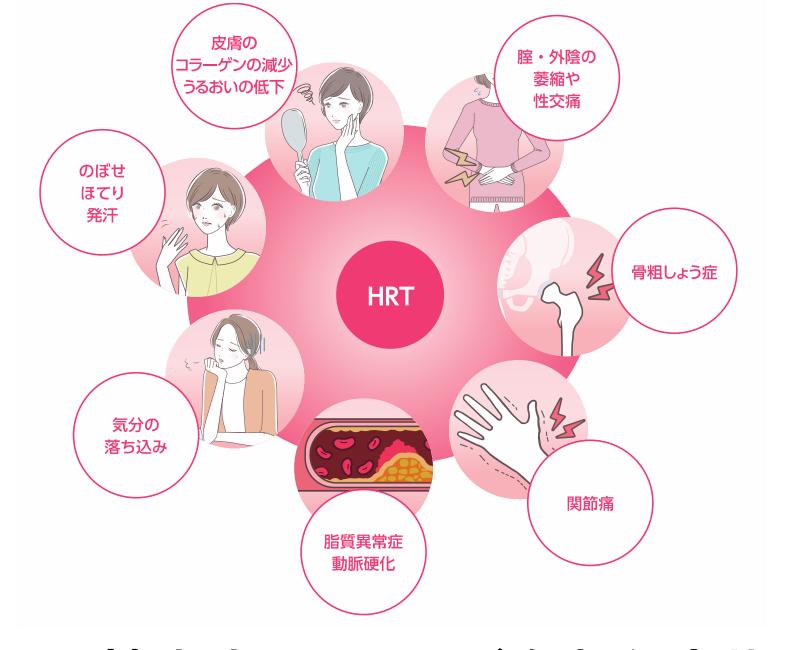
気が動転する 緊張する

出典:NHKきょうの健康

鉄欠乏症 (隱北貧血) フェリチン



女性ホルモンの減少で起こる症状



ホルモン補充療法(HRT)が有効な症状

類尿の背景に飲み過ぎ

お茶好き おばちゃんの 便秘

陰部がかゆい

痛み

かゆみ

便秘

に悩んだら

オシリを 洗うのは やめなさい

佐々木みのり

『世界一受けたい授業』

便秘

痔

かゆみ

お腹の張り

肌荒れ

約10万人を診てきた医師が教える自分でできる最新のセルラクア方法

のあさ出版

体がかゆい

頭髪が薄くなった

運動 食事 睡眠 心身のリラックス

身体能力は使わなければ衰えます 健康を維持するためには できることは やり続けなければなりません

楽をすると表えが

忍び寄ってきます

I