

女性の更年期障害 について

市民健康教室 令和7年7月26日

湯の川女性クリニック 小葉松 洋子

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

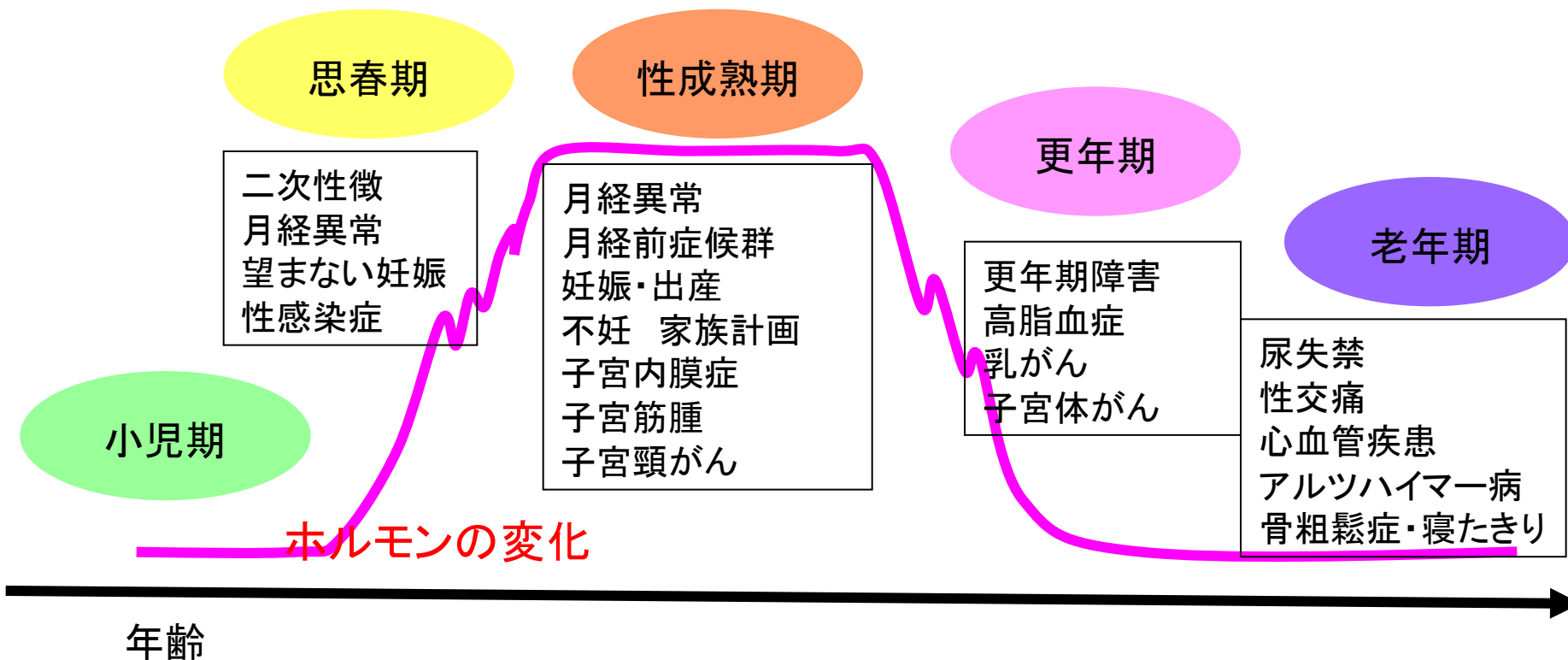
閉経

月経がなくなること



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



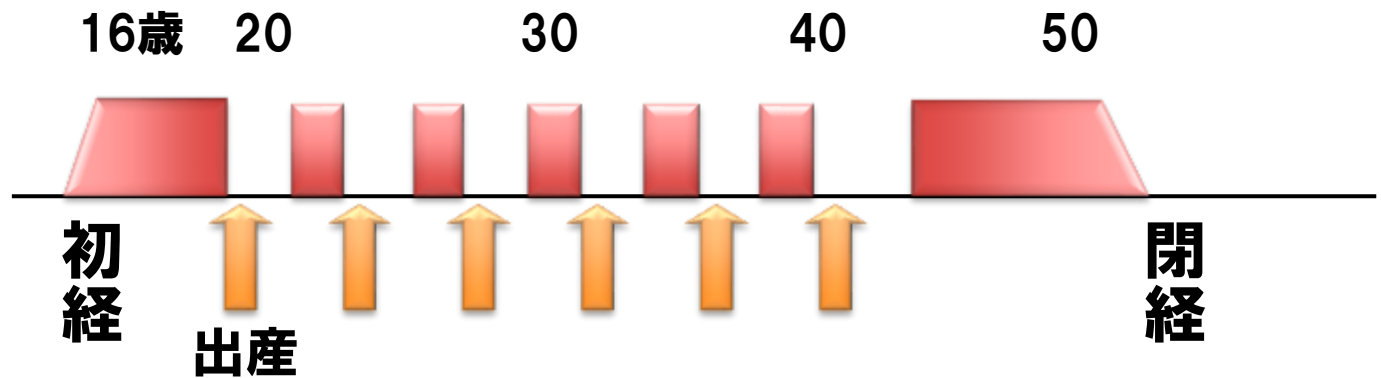
昔の女性の月経の
回数は50

現代の女性は450

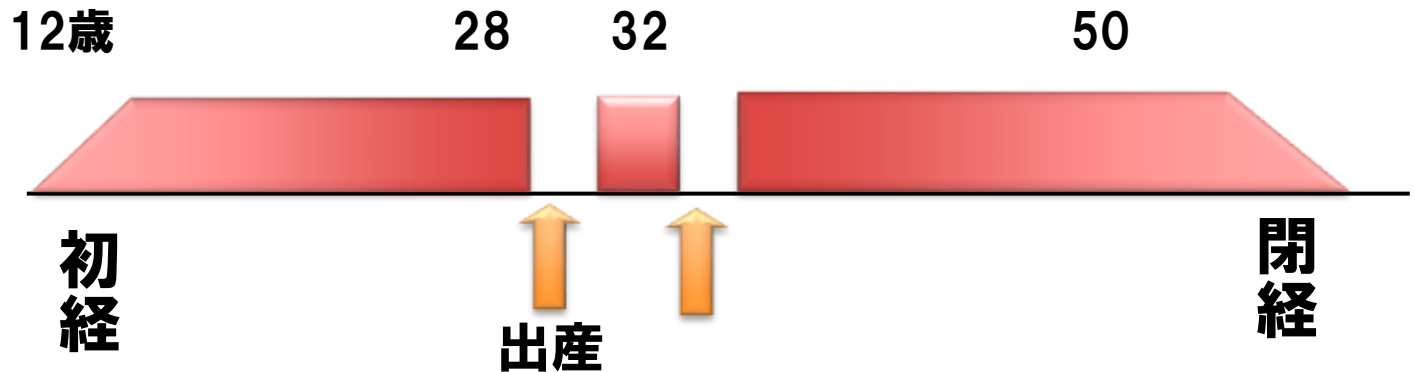
女性のライフサイクルの変化

～出産回数の減少、月経回数の増加、
初産年齢の高齢化～

昔の女性



現代女性



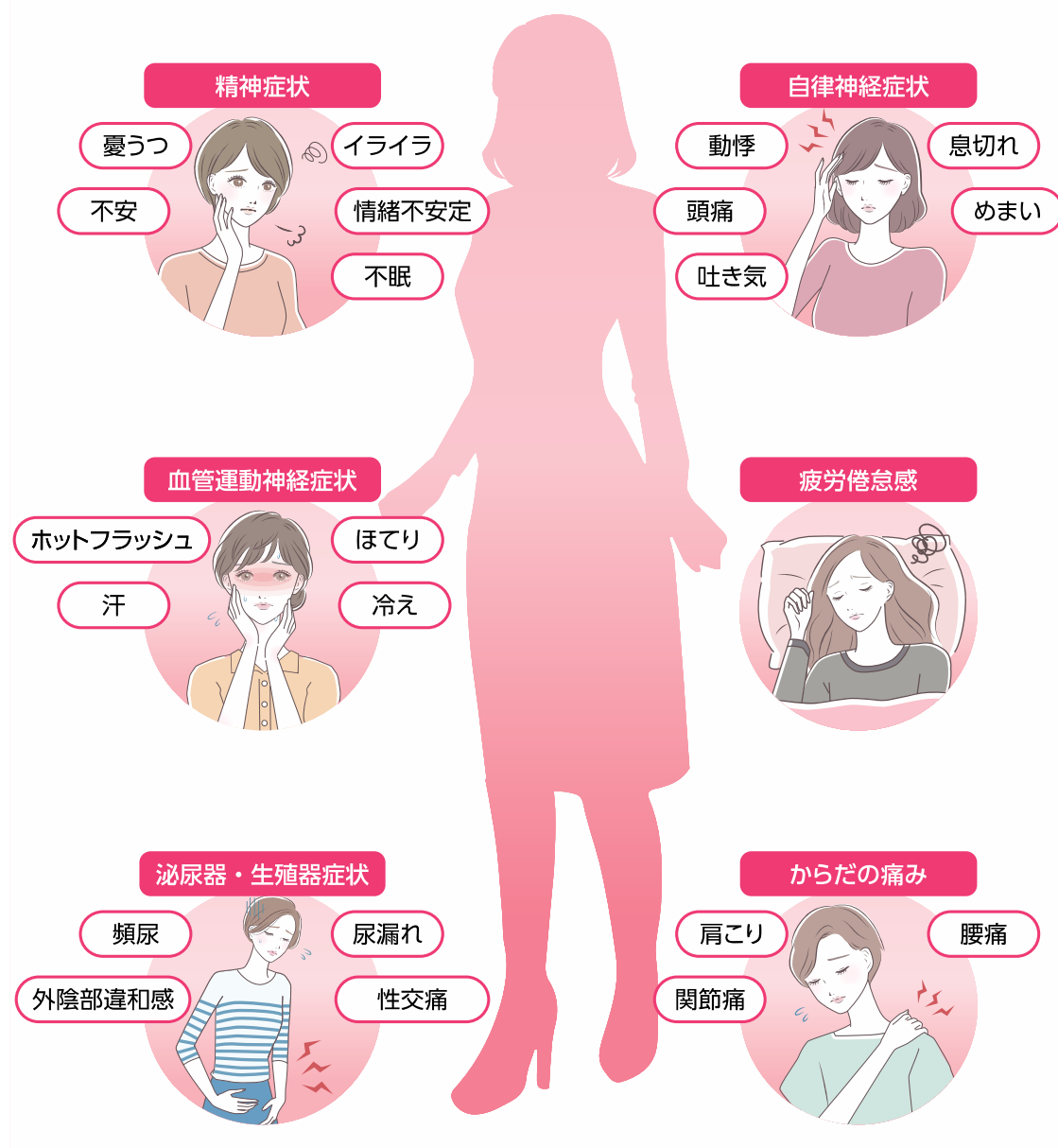
出産回数の減少＝
月経回数の増加
によって
増える病気

月経困難症 子宮筋腫
子宮内膜症 卵巣腫瘍
卵巣がん 乳がん
子宮体がん

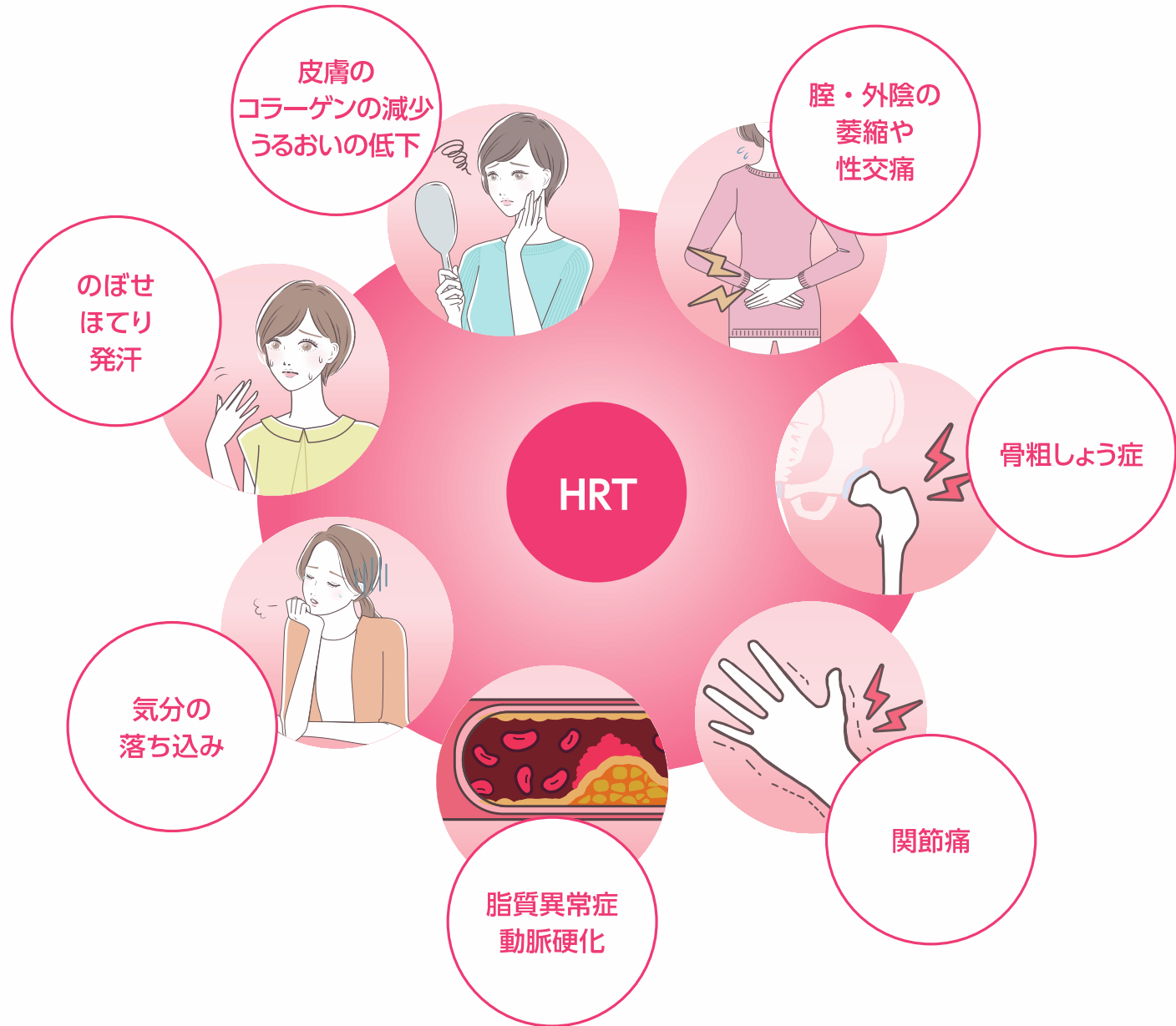


出典：NHK ぎょうの健康

鉄欠乏症
(隠れ貧血)
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

頻尿の背景に
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

オシりを 洗うのは やめなさい

肛門科医
佐々木みのり

『世界一受けたい授業』
出演で大反響!

緊急
大重版!

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フケア方法



あさ出版

体が**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
衰えが
忍び寄ってきます



加齢に伴う
色々な症状は
長生きの「勲章」