

# 45歳から55歳は更年期。 私って更年期障害？



体調がよくないのは  
更年期障害のせい？

セルフチェックしてみましょう。

- 強**：症状が強く、  
日常生活にも支障がある。
- 中**：ときどき症状があり気になる。
- 弱**：軽度の症状があるが、  
それほど気にならない。

各項目の合計は何点でしたか？  
結果は裏面へ！

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

点数に応じて、健康によいことを何かひとつ加えましょう。

結果は  
いかがでしたか？



合計	結果
0~25	とくに問題なく更年期を上手に過ごしています。
26~50	食事のメニューや運動不足に注意してください。
51~65	更年期外来や婦人科を受診し、カウンセリングや治療を受けましょう。
66~80	長期の計画的な治療が必要です。
81~100	各科の精密検査を受けましょう。更年期障害の場合長期対応が必要です。

更年期障害は、エストロゲン(卵胞ホルモン)の減少によって起こります。症状の出方は個人差がありますが、合計点が50を超えるようなら、一人で悩まずに医療機関を受診してみましょう。また、食事・運動・睡眠など基本的な生活習慣を整えることが症状を軽くする秘訣です。

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

健康せたがやプラス1

検索



無理なくできるウォーキングや  
ストレッチなどの有酸素運動でストレス解消！

女性ホルモンを増やす、  
納豆や豆腐、豆乳などを  
積極的に取りましょう。

質のよい睡眠は自律神経を  
整え、ストレスを  
緩和させます。



力を入れて  
拭き掃除



階段で脚力アップ



普通～やや早め歩行



軽い体操

