

見えてくると若い頃の自己低下に伴う身体的な症状がえ、不安感、イライラ、無分と比べてしまうことで加わることで、日常生活に気力

支障を来たす場合が「更年期障害」となります。代表的な症状に次のようなものがあります。

【骨・関節】骨密度の低下

【代謝】体重増加（20歳代に比べ約20 kg増）、糖尿病、高脂血症、メタボリックシンドローム

更年期の症状は個人差が



発汗、冷え、動悸・息切れ、めまい・耳鳴り、頭痛・頭重感、肩こり・腰痛、便秘・下痢、腹痛、関節痛、頻尿・残尿感など

による骨粗しょう症（骨がもろく、骨折しやすくなる）
【循環器】動脈硬化の進行による高血圧、心筋梗塞、狭心症など
【泌尿・生殖器】骨盤底筋の緩みからくる子宮脱（骨盤臓器脱）、尿失禁（咳やくしゃみで漏れる）

【神經・精神】物忘れや注

意力低下（認知機能の衰

【代謝】体重増加（20歳代に比べ約20kg増）、糖尿病、高脂血症、メタボリックシンドローム

更年期の症状は個人差が大きく、軽度であれば生活習慣の改善や軽い運動、リラクセス法の導入で軽快することがあります。まずはかかりつけの産婦人科や女性ヘルスケア外来で、ご自身の症状やライフスタイルに合わせた最適なケアについて相談しましょう。