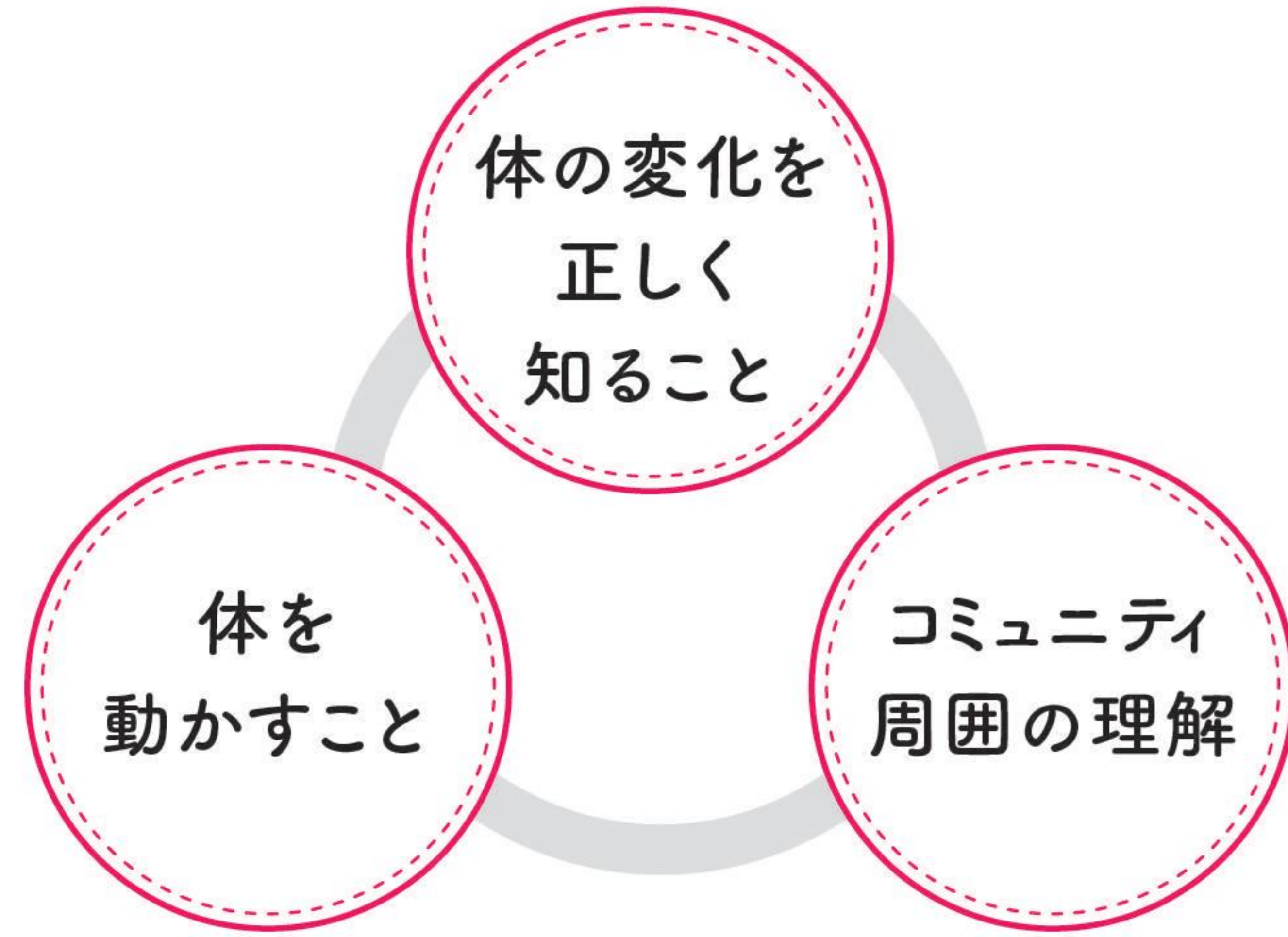


# 「更年期を振り返って」

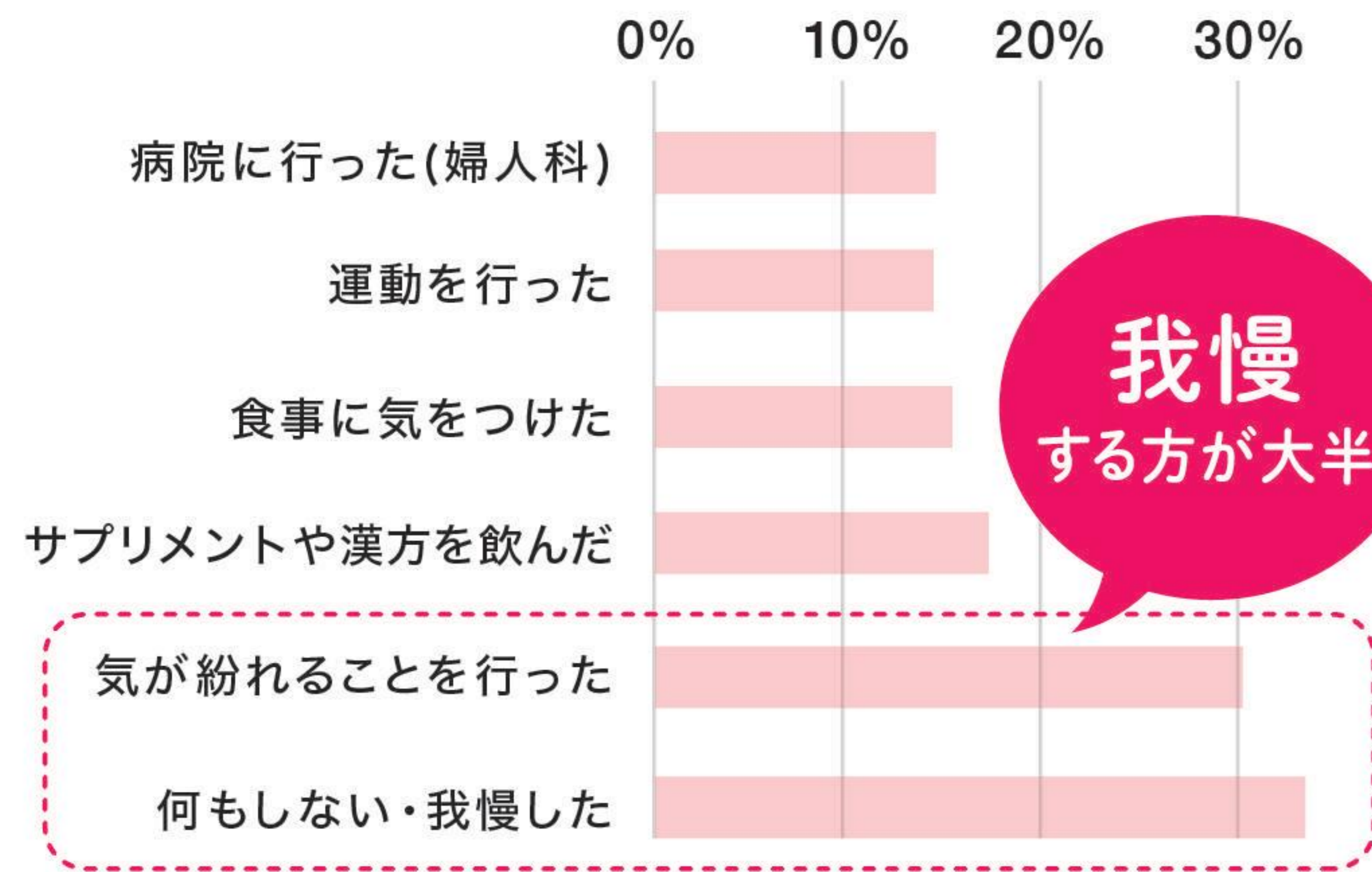
1014名に聞きました!

## 更年期を美しく健康に過ごすコツ

? 更年期を快適に過ごすために、必要なことはなんですか?



? 更年期症状の改善のためにしたことは?



ちえぶら「更年期を振り返って」アンケートより(2014年)

「がまん」しても  
何一ついいことはありません。

更年期障害は、正しい知識と対策ケア  
で予防や管理ができます!

## ちえぶら体操 自律神経を整える呼吸法

こんな症状におすすめ

イライラ・うつうつ・緊張  
不眠・ホットフラッシュ  
集中力低下など

目安の回数

5回  
×  
1日3セット



1. 鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませ、顔を上に向ける。



2. 口からはあ〜と8秒かけて息をはき、お腹を凹ませながら、あごを引く。首のつけ根を伸ばすように。

### Point

ポイントは首のつけ根。首のつけ根には自律神経のバランスを整える部位が存在していて、頭を上下に動かすことで副交感神経を刺激することができます。腹式呼吸と併せて首を動かすと、緊張が抜けて楽になります。

制作 特定非営利活動法人ちえぶら  
代表理事 永田京子

女性の健康・更年期を知識と対策ケアでサポートする団体。全国で出張講座を実施している。「ちえぶら」は Change of life の意。

HP <https://www.chebura.com/>  
問い合わせ [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)



詳しくはこちらから ▶

監修 産婦人科医 三輪貴彦

このリーフレットは令和2年度小牧市協働提案事業として制作しています。



# 40歳からの 知ってトクする 更年期

すべての女性を通る「更年期」。日本ではネガティブにとらえられがちですが、英語では“change of life”と言います。実はこの時期は心とカラダと向き合う「チャンス」の期間。おとなの私を楽しむための、健康づくりのコツをお届けします。

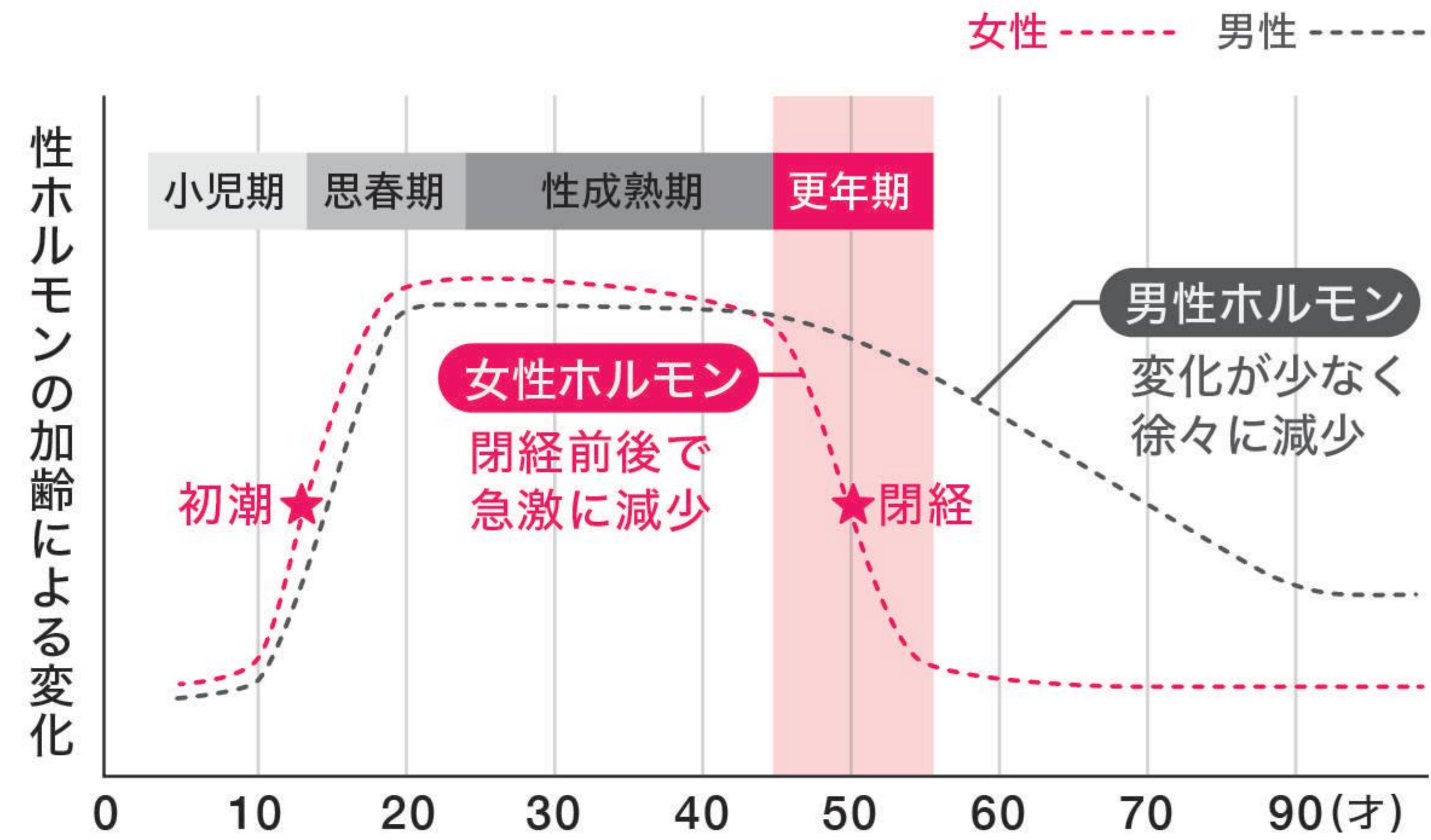


キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**  
小牧市保健センター



NPO法人  
ちえぶら

# 更年期の基礎知識



- ▶ 閉経の前後5年間おおよそ**45歳～55歳**
- ▶ 女性ホルモンが**ストンと下がり、自律神経が乱れがちに**…
- ▶ **心身に不調を感じる女性は9割**  
(個人差が大きい)

## 女性ホルモンの役割は？

肌の潤い、粘膜の潤い、育毛、血管を丈夫にする、脳の機能を保つ、自律神経の安定、抗酸化作用など。

40歳を超えたら  
生活習慣で  
カバー！



## 更年期にはどんな症状が出やすいの??

顔がほてる 急な発汗 めまい  
頭痛 下痢 動悸 便秘  
息切れ 女性ホルモン低下 自律神経の乱れ むくみ  
肩こり **ダブルパンチ** 腰痛  
手足の冷え 疲れやすい  
白髪 不眠  
うつうつ イライラ  
視力の低下 物忘れ  
など・・・

200～300種類もあると言われています。

社会の変化とともに、女性の働き方や生き方も多様になっている今、心身の不調は、本人が感じるだけでなく、家庭や職場、社会に大きな影響を与えています。

## 更年期を楽に過ごすコツ

### 生活習慣を整えること

生活習慣に勝る薬はありません。

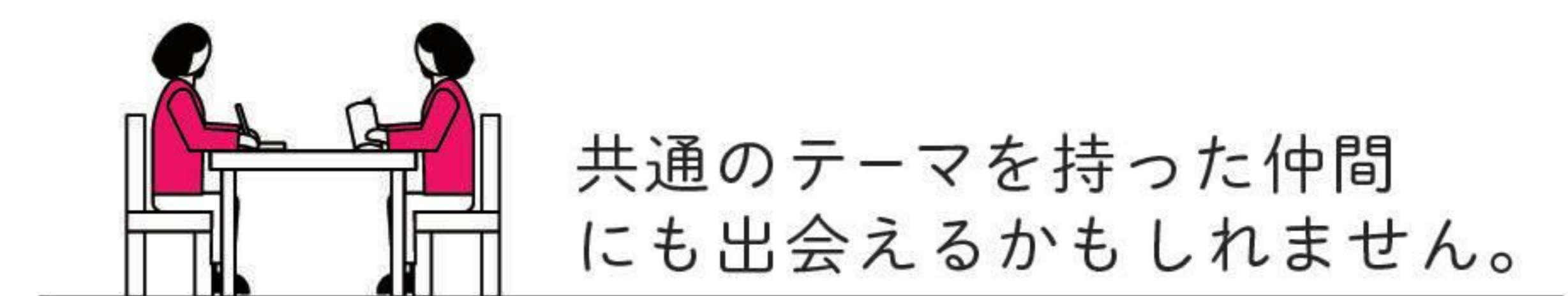


を工夫しましょう。

20分～30分程度の軽い運動で更年期症状の緩和が認められています。

### 正しく知ること

自分の心身の変化を知ることがとても大切です。小牧市でも女性の健康・更年期講座を実施しています。



また、更年期の不調だと思っていたら、別の病気が隠れている場合も。不調が続く場合は「婦人科受診」を。この時期は女性特有のがん、乳がんも発症しやすいため、がん検診も定期的に受けましょう。

- ① 女性の健康・更年期講座  
(令和2年度 小牧市内で開催予定)
  - ② 乳がん検診  
(保健センター・市内医療機関にて受診できます。)
- ①② 問い合わせ先：  
小牧市保健センター (0568)75-6471