

# がんばかりから版

## 女性だけじゃない! 男性にもある更年期障害

「更年期障害」という言葉はよく知られていますが、症状が多様で、自分の抱える不調が更年期障害によるものだと気づかず悩んでいる人が少なくありません。更年期についての正しい知識をもち、症状がつかなくなる前に対策を講じるようにしましょう。

### 知っておこう! 更年期障害のしくみ

**女性**

閉経の前後5年、計10年間(平均45~55歳頃)が「更年期」と呼ばれる期間。更年期には**卵巣の機能が低下し、女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少し**、心身にさまざまな不調が現れやすくなります。その中でも**日常生活に支障をきたすほどの症状を「更年期障害」と**いいます。更年期に原因のわからない不調が続く場合は、一度、**婦人科で相談**してみましょう。

**おもな症状**

身体面の症状  
頭痛、めまい、動悸、肩こり、  
疲れやすさ など

体温に関する  
症状  
ほてり、のぼせ、  
発汗、手足の冷え・  
しびれ など

精神面の  
症状  
やる気の低下、  
気分の落ち込み、  
イライラ、不眠 など



**男性**

40歳以降、**男性ホルモンのテストステロンの分泌がゆるやかに減少し**、それに伴って心身に不調が現れることがあります。**男性の更年期障害は好発年齢がなく、40歳以降なら誰にでも起こる**可能性があります。不調が長引くケースも散見されますので、気になる症状が続く場合は、**男性更年期外来や泌尿器科に相談**しましょう。

**おもな症状**

身体面の症状  
頭痛、めまい、肩こり、腰痛、  
筋力低下、肥満、頻尿 など

体温に関する  
症状  
ほてり、発汗  
など

精神面の  
症状  
イライラ、不安、  
抑うつ、不眠、  
集中力の低下 など



更年期の症状は個人差がありますが、当てはまる不調の裏に、がんや糖尿病、甲状腺疾患、うつ病などの病気が隠れている場合があります。当てはまる症状が多かったり症状が続く場合は、自己判断せずに医療機関を受診することをおすすめします。

今日からトライ!

### 更年期障害の対処法

**ガマンせずに休む**


体の変化を理解し、つらいときはガマンせずに休む。家族にも協力してもらおう。

**十分な睡眠をとる**


十分な睡眠で疲労やストレスを解消し、体調を整える。起床と就寝の時間を一定にする。

**バランスのよい食事をとる**


植物性エストロゲンといわれるイソフラボンやカルシウム、たんぱく質、ビタミン類を積極的にとる。




イソフラボン



カルシウム



たんぱく質



ビタミン類

周りに悩んでいる人はいませんか? 家族や周囲の方も更年期障害について理解し、協力的な姿勢でいることが大切です。

全コンテンツスマホ対応

健康増進に役立つコンテンツが満載!  
更年期障害などについても調べられます



ユニグループ健康保険組合  
ヘルシーファミリー倶楽部  
Healthy Family Club


「MY HEALTH WEB」からご覧いただけます

**ascure 卒煙プログラム** 今年度はまもなく終了 詳細はこちら


2025年2月28日(金)まで先着順にて受付中!

**参加資格** 当健保組合の加入者  
※スマホでアプリを利用できる方

**参加費用** 通常59,400円のところ…  
**0円** 当健保組合が費用を全額負担します  
※通信等にかかる費用は除く



禁煙  
説明文



アプリ  
ダウンロード

個人向け健康ポータルサイト 「MY HEALTH WEB」

**重要** 「医療費のお知らせ」の紙媒体での発行は行いません!

医療費の確認や医療費通知データが必要な場合は、MY HEALTH WEBをご利用ください。

ログイン・初回登録はこちら ▶▶▶

PCからは 当健保組合のホームページ内「MY HEALTH WEB」バナーをクリック



医療費控除の電子申告(e-Tax)用医療費通知データは、**MY HEALTH WEBからダウンロード**できます。



2025年度 任意継続被保険者の平均標準報酬月額の上限は **240,000円** (変更なし) です。