

レステロールや血圧の調
整など重要な働きをして
います。女性ホルモンが
減ることによって更年期の症
状、閉経が近づくと卵巣
には、月経の間隔が短く
暗く否定的なイメージが
つきまといまいます。けれど、
更年期は英語で *menopause* (メノポーズ) であり、
また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ

実りの秋が深まってき
ました。人生はよく季節
にたとえられます。更年
期は思春期と比較し思秋
期とも呼ばれます。最近
は男性の更年期
について注目
する人が見られ始めま
す。閉経が近づくと卵巣
の働きが低下し、女性ホ
ルモンの一つであるエス
トロゲンの量が急激に減
ることで更年期の症状
減ることによって更年期の症
状、閉経が近づくと卵巣
には、月経の間隔が短く
暗く否定的なイメージが
つきまといまいます。けれど、
更年期は英語で *menopause* (メノポーズ) であり、
また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ

更年期を「辛年期」に

県立看護大学 助産学准教授 高島 葉子

また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ

更年期とは閉経をはさ
んで前後10年間くらいの
ことを言います。日本人
女性の場合、40代に入る
と約5%の女性に月経不
順が見られるようにな
り、45歳くらいから閉経
の安定、記憶力の維持、コ
レステロールや血圧の調
整など重要な働きをして
います。女性ホルモンが
減ることによって更年期の症
状、閉経が近づくと卵巣
には、月経の間隔が短く
暗く否定的なイメージが
つきまといまいます。けれど、
更年期は英語で *menopause* (メノポーズ) であり、
また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ

更年期とは閉経をはさ
んで前後10年間くらいの
ことを言います。日本人
女性の場合、40代に入る
と約5%の女性に月経不
順が見られるようにな
り、45歳くらいから閉経
の安定、記憶力の維持、コ
レステロールや血圧の調
整など重要な働きをして
います。女性ホルモンが
減ることによって更年期の症
状、閉経が近づくと卵巣
には、月経の間隔が短く
暗く否定的なイメージが
つきまといまいます。けれど、
更年期は英語で *menopause* (メノポーズ) であり、
また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ

更年期とは閉経をはさ
んで前後10年間くらいの
ことを言います。日本人
女性の場合、40代に入る
と約5%の女性に月経不
順が見られるようにな
り、45歳くらいから閉経
の安定、記憶力の維持、コ
レステロールや血圧の調
整など重要な働きをして
います。女性ホルモンが
減ることによって更年期の症
状、閉経が近づくと卵巣
には、月経の間隔が短く
暗く否定的なイメージが
つきまといまいます。けれど、
更年期は英語で *menopause* (メノポーズ) であり、
また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ

更年期とは閉経をはさ
んで前後10年間くらいの
ことを言います。日本人
女性の場合、40代に入る
と約5%の女性に月経不
順が見られるようにな
り、45歳くらいから閉経
の安定、記憶力の維持、コ
レステロールや血圧の調
整など重要な働きをして
います。女性ホルモンが
減ることによって更年期の症
状、閉経が近づくと卵巣
には、月経の間隔が短く
暗く否定的なイメージが
つきまといまいます。けれど、
更年期は英語で *menopause* (メノポーズ) であり、
また、*change* (変化) であるから、
「閉経期」であり、
え、家族や仲間とともに
笑うことや話すこと、体
を動かすこともすすめら
れています。症状の程度
によつては、一人で悩ま
ず医師の診察や治療も積
極的に受けましょう。更
年期の症状は他の病気と
とても似ているものもあ
り、他の病気でないこと
を確認することが必要で
す。 Ⅱ 第1日曜掲載 Ⅱ