

「更年期ってどんな状態？」
「閉経前のサインって？」

アラフォーから備える、更年期対策がこの一冊に
『更年期ってこういうこと図鑑』3/15発売



『更年期ってこういうこと図鑑』を3月15日に発売します。

本書は、日本人女性の2人に1人が50代以上といわれる現在、40代後半から始まると言われる「更年期」についてきちんと理解し、上手に付き合っていくための一冊です。症状や改善策がわかりにくい「更年期」について、イラストを交えながら優しくわかりやすい言葉で解説しています。疑問や悩みに答える形で、原因から予防・対処法までが掲載されているので、自身の症状と照らし合わせながら確認することができます。監修は石原新菜先生です。

「更年期」とは？

月経が完全になくなる「閉経」の前後5年間、合計約10年間のことを指します。女性ホルモンの低下によって起きるさまざまな不調が「更年期障害」です。

『更年期ってこういうこと図鑑』

定価：1580円（税込）

発売日：2022年3月15日

<https://tkj.jp/book/?cd=TD027917>

30代での閉経!? 閉経に決まった時期はあるの？

40歳前に閉経するのは早発閉経といい、エストロゲン欠乏により病気のリスクが高まります。病院で受診して病気の予防をしましょう。

更年期ドックってどんなことをしますか？

通常健康診査では行わない、ホルモン値や貧血の検査、経膈エコーなど、女性の機能に特化した検査をします。

閉経前のサインって何ですか？

40歳を過ぎて、生理が不安定になってきたら閉経が近づいているサイン。月経の周期や経血量が変わっていないか、変化を感じとって。



体温計で測ると平熱なのですが、急に顔や身体が熱くなることがあります…

自律神経のバランスが乱れて体温調節ができていません。睡眠や休養をしっかりとって自律神経を安定させて

まずはあなたの身体の状態をチェック！更年期障害セルフチェックシート付き

1. だるい・疲れやすいと感じる	<input type="checkbox"/>	14. やる気が出ない・集中力が続かない	<input type="checkbox"/>
2. 肩や首が凝る	<input type="checkbox"/>	15. 以前よりも抜け毛や白髪が増えた	<input type="checkbox"/>
3. イライラしやすくなった	<input type="checkbox"/>	16. 体が冷えやすい	<input type="checkbox"/>
4. 目が疲れやすい・すぐ疲れる	<input type="checkbox"/>	17. 腰や背中が痛む	<input type="checkbox"/>
5. 太りやすくなった	<input type="checkbox"/>	18. 肌が乾燥しやすい・よくかゆくなる	<input type="checkbox"/>
6. ささいなことで落ち込んだり、気分が重くなったりする	<input type="checkbox"/>	19. 動悸や息苦しさをを感じる	<input type="checkbox"/>
7. 体がむくみやすい	<input type="checkbox"/>	20. 手や指がこわばる	<input type="checkbox"/>
8. 物忘れがよくある・記憶力が下がる	<input type="checkbox"/>	21. 目・鼻・喉・口が乾きやすい	<input type="checkbox"/>
9. 急に大量の汗をかく・汗をかきやすい	<input type="checkbox"/>	22. 胃もたれする	<input type="checkbox"/>
10. 頭痛が頻繁に起こる	<input type="checkbox"/>	23. 便秘など、腸の調子が悪い	<input type="checkbox"/>
11. 寝つきが悪い	<input type="checkbox"/>	24. 関節が痛む	<input type="checkbox"/>
12. 寝ても満足な睡眠がとれた気がしない	<input type="checkbox"/>	25. 頻尿になったり、尿漏れしたりすることが多くなった	<input type="checkbox"/>
13. ときどきめまいがする	<input type="checkbox"/>		

気になる疑問やお悩み別に、原因から予防・対処法まで掲載！

14 閉経前と閉経後のサインがわかる？

閉経までの流れ

30代後半～40代前半
ホルモンバランスの乱れにより、月経周期が短く、経血の量が減少
出血は見られるものの経血がない状態（閉経前兆）の割合も考えられます。

40代後半
月経不準となり経血量が不安定に。月経回数が2～3か月に1度程度に減少

50歳前後
月経がない状態が1年以上続き、1年前を振り返り閉経と判断

子宮を抽出して閉経による閉経がでない場合は、ホルモンの補充、閉経されるホルモン量によって閉経したかどうかの判断が行われます。

閉経後の生活
閉経後はホルモンの減少により、骨密度が低下し、骨粗鬆症のリスクが高まります。また、心臓病や糖尿病のリスクも高まります。閉経後は、健康的な生活を送るために、適度な運動とバランスの取れた食生活を心がけ、必要に応じて医師の指導のもとでホルモンの補充を行うことが大切です。

閉経前のサインって何ですか？

脳内指令室

不眠、もの忘れ、不安感—これらの症状はもしかして閉経のサインかな？

40歳を過ぎて、生理が不安定になってきたら閉経が近づいているサイン。月経の周期や経血量が変わっていないか、変化を感じて。

24 更年期にはどうなる？

目の疲れが気になるワケ

原因	対策
加齢による、目の水晶体に蓄積されるコラーゲンの減少	自律神経の乱れによる、目を保護している涙の減少
対処法	対処法
コラーゲンを積極的に取る。サプリメントを併用するもの	ブルーベリーに多く含まれる、アントシアニンを積極的に取る。サプリメントを併用するもの

目の疲れには、目の水晶体に蓄積されるコラーゲンの減少が原因です。また、自律神経の乱れによる涙の減少も原因の一つです。コラーゲンを積極的に取り、サプリメントを併用することで、目の疲れを軽減することができます。また、ブルーベリーに含まれるアントシアニンを積極的に取り、サプリメントを併用することで、目の疲れを軽減することができます。

最近、目が疲れるというよりも目の奥に押されるような痛みを感じます

原因
コラーゲンが減って目の潤いが保てないからです

予防と対処
色の濃い野菜や果物、コラーゲンを補充して

34 更年期の肌トラブルをケアしたい？

必要な栄養素

更年期に特に摂りたい栄養素	基本の栄養素
イソフラボン カルシウム ビタミンE	タンパク質 食物繊維 ビタミン ミネラル

3度の食事でバランスよく取るほか、サプリメントを併用するのもおすすめです。

サプリメントの活用
サプリメントは、食事だけでは摂りきれない栄養素を補うのに役立ちます。特にイソフラボン、カルシウム、ビタミンEは、更年期の肌トラブルをケアするのに効果的です。ただし、サプリメントの選び方や摂取量は、医師の指導のもとで行ってください。

どんな栄養素をたくさん摂ればいいですか？

タンパク質？
食物繊維？
ビタミン？

栄養素がたくさん摂りすぎて得を損なうかもしれないから悩む……

基本はバランスのよい食事！イソフラボン、カルシウムを意識して

44 どうやって健康診断を受けよう？

更年期ドック検査項目（例）

・問診	・30マンモグラフィ	・骨密度
・血圧	・ファイ	・腫瘍マーカー
・身長、体重、BMI、体組成、腹囲	・甲状腺機能	・感染症検査
・子宮頸がん検診	・血液検査（ホルモン系検査）	・更年期指数
・健康エコー	・生化学検査	・ストレスチェック

病院によって、検査項目もアフターフォローなども異なります。まずは問い合わせて、自分にぴったりの検査を見つけてみましょう。

更年期ドックってどんなことをしますか？

通常の健康診断では行わない、ホルモン値や貧血の検査、経膣エコーなど、女性の健康に特化した検査をします。

監修 石原新菜(いしはら・にいな)

医師・イシハラクリニック副院長。ヒポクラティック・サナトリウム副施設長。健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事。1980年長崎県生まれ。小学校は2年生までスイスで過ごし、その後、高校卒業まで静岡県伊東市で育つ。2000年4月帝京大学医学部に入学。2006年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察のほか、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書『お医者さんがすすめる 不調を直す10倍ショウガの作り方』をはじめ、『やせる、不調が消える 読む 冷えとり』『オトナ女子の不調がみるみる改善する本』『バウエルダイエット 腸を整えて、ラクに痩せる！』等30冊を数え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。