

第36回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

更年期症候群



「更年期症候群」とはなんでしょう。

「更年期」というと…体がほてる、突然汗が止まらなくなる、
小さなことでイライラする等、
なんだか大変そう…

そんな心配や疑問を少しでも減らし、安心して「更年期」を
迎えるために、「更年期症候群」に関する資料を
幅広く紹介します。



展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間:2017年4月29日(土)~2017年6月29日(木)

お問い合わせ:江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301

「更年期」とは？

女性の場合は、閉経を挟んだ前後10年間ほどの期間をさしています。
個人差はありますが、だいたい閉経を50歳とすると、45歳～55歳あたりです。
そして、更年期は誰もが通る体の変化の一過程です。

小児期→思春期→性成熟期→更年期→老年期



女性には、初潮があり、妊娠、出産、閉経と体にとって変化・節目があります。
このような、女性特有のリズムと関わっているのが、卵巣の働きです。卵巣は初潮が始まってから活発になり、女性ホルモンを分泌しはじめます。卵巣機能は徐々に成熟していき、妊娠や出産が可能な状態になります。そして、ゆるやかに低下をしていきます。
早い人は30代後半、遅い人で40代前半頃から低下が始まり、緩やかに閉経を迎えます。
この時期が「更年期」にあたります。

更年期症候群とは？

更年期に起きる様々な症状です。
卵巣から分泌されていた女性ホルモンが徐々に低下をしていくことで、ホルモンバランスが乱れ、それが原因となって様々な症状が起こります。

どんな症状が起こるかということ、ほてり・発汗・不眠・冷え性・イライラ等です。

更年期症候群の原因は、大きく分けると2つあります。

ひとつは「女性ホルモンの低下」です。女性ホルモンはエストロゲンといい、脳・血管・骨・皮膚など全身に作用しています。その為、影響も全身に出てきます。

もうひとつは「自律神経の乱れ」です。のぼせ・ほてり・発汗は自律神経の乱れや崩れによってでてくる症状でもあります。

女性ホルモンはストレスの影響も非常に受けやすいものです。
何事も頑張りすぎずに、無理なく過ごすことを心がけましょう。



男性にも更年期症候群はあります

あまり知られてはいませんが、男性にも「更年期症候群」はあります。男性の場合は、男性ホルモンの低下です。ピークになる20代から、徐々に低下しているのです。

男性ホルモン（テストステロン）は骨や筋肉を大きくし、男らしさを形成するために必要なものです。しかし、男性ホルモンが低下することで、前立腺肥大症や勃起不全、やる気の減退やうつ症状等、様々な症状が現れます。しかし、男性の場合は、その症状が男性ホルモンの低下によるものかどうか、判定が難しいと言われています。そのため、うつ気味だったり、ストレス過多による不調を感じたら、医療機関に相談することをお勧めします。



「更年期症候群」について素朴な疑問



Q「更年期」に入ると誰にでもおこる？

A人によります。症状が重い人もいれば、軽い人もいます。

重い症状や治療が必要になる人は、全体の2～3割程度と言われて
います。すべての人が重い症状を経験するわけではありません。

Q月経が早い人は閉経も早い？

A関係ありません。妊娠・出産経験の有無も関係しません。

Q月経が重かった人は症状も重い？

A関係ありません。月経や妊娠時のつわり、お産の重い人に
症状が強くなるわけではありません。出産回数や中絶も関係ありません。
その人の体質や卵巣機能の低下の度合いなどが大きく関係しています。

Q母親がつらそうだった、娘の自分も症状が重く出るかも？

Aあくまでも個人差なので、遺伝的なものは関係ありません。

Q生活が不規則だと、症状に影響が出るの？

A女性ホルモンは不規則な生活やストレスの影響を受けやすいです。

慢性的な寝不足や不規則な食事を取っていると、ホルモン分泌が乱れて
しまいます。その為、更年期が早く来たり、症状が重くなる可能性はあります。

Q治療法はあるの？

Aホルモン補充療法というものがあります。女性ホルモン分泌量の急激な低下を
防ぐために、微量のホルモン剤で補ってあげる治療法です。

中には受けられない人もいますが、非常に限られた人なので、もともと健康な
女性の多くは受けることができます。まず、婦人科に相談してみましよう。

更年期に起こる様々な症状、少しでも知識があれば、焦ったり、不安にならず
自然に受け止められると思います。症状がひどければ、医療機関を頼りましよう。
女性の場合は、かかりつけの婦人科医がいると安心かもしれませんね。
誰にでも訪れる更年期ですが、無理せず、頑張りすぎず、年齢に抗わず、
楽に過ごしていきましょう♪

参考：「40歳からの女性のからだど気持ちの不安をなくす本」 吉野 一枝／著 永岡書店
「うつかな？と思ったら男性更年期を疑いなさい」 堀江 重郎／著 東洋経済新報社

おすすめ展示資料

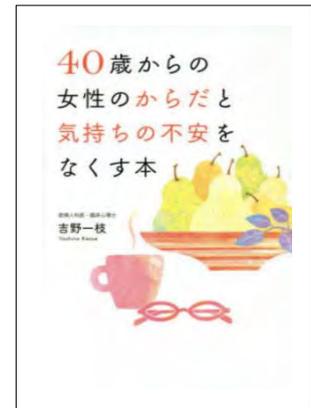
★表紙画像は出版社の許諾を得て掲載しています

『40歳からの女性のからだと気持ちの不安をなくす本』

吉野 一枝／著 永岡書店

なにかと忙しい40代、家庭の問題や、職場でのキャリアアップによる重責、様々なことが起きる年代です。また、加齢により体の不調を感じる年代でもあります。

本書では、40代に起こりやすい不調や、症状と共に、快適に過ごす為の心構えが、わかりやすく書かれています。年齢に抗わず、頑張りすぎずに、なるべく楽に更年期を過ごしませんか？



495.1 ヨ

『男も更年期で老化する』

和田 秀樹／著 小学館

「思春期」が誰にでもあるように「更年期」は、ホルモンや神経伝達物質の減少などに伴い男女を問わず訪れます。だからこそ放っておかずに、きっちりと対策が必要です。本書には周りとは差がつく良い歳の取り方のヒントが載っています。

「行動を変えれば心が変わってくる」「趣味が大切」等々、あなたも本書をきっかけに、「老化の勝ち組」になりましょう！



『女40代 不調を感じたら始める「卵巣活」』

奥谷 まゆみ／著 KADOKAWA

閉経したら卵巣は御用済み... となるわけではなく、女性ホルモンを分泌しているんですね。

この本では弱ってきた卵巣を活性化させる方法として“日常生活での座り方・立ち方・歩き方に気をつけること”を提案しています。エクササイズに励む時間の取れない人でも、これなら続けられそうな気がしませんか？



495.4 オ

展示図書リスト



更年期症候群(女性向け)

書名	編著者	出版者	出版年	分類
心と体の不調をなくす 40歳からの女性ホルモンケア	相良 洋子/監修	家の光協会	2013	495
50歳からのつらい症状には これしかない!	高橋 浩子	ワニブックス	2016	495.1
人生を踊るように生きて行こう	横森 理香	方丈社	2016	914.6
女の曲がりカド	安齋 かなえ	竹書房	2016	495.1
だって更年期なんでもーん 治療編	善方 裕美 高田 真弓	主婦の友社	2017	495.1

更年期症候群(男性向け)

書名	編著者	出版者	出版年	分類
男性機能を高める本	鶴見 隆史	マキノ出版	2014	494.9
さあ、立ち上がれ男たちよ	熊本 悦明	幻冬舎	2016	493.1
うつかな?と思ったら 男性更年期を疑いなさい	堀江 重郎	東洋経済新報社	2016	493.1
男はつらいらしい	奥田 祥子	講談社	2016	367.5

美味しく豆を食べて健康に



書名	編著者	出版者	出版年	分類
おかめちゃんのお豆腐レシピ	タカノフーズ 株式会社/監修	ワニブックス	2013	596.3
豆乳レシピ 2	キッコーマン飲料 株式会社/監修	ワニブックス	2013	596.3
豆腐があればごちそうレシピ	日本豆腐マイスター 協会	S Bクリエイティブ	2015	596.3

自律神経を整える

書名	編著者	出版者	出版年	分類
東洋医学で毎日スッキリ! 疲れない体をつくる本	和田 健太郎/監修	三笠書房	2017	498.3
すぐわかる自律神経の整え方	主婦の友社	主婦の友社	2017	493.7

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「更年期症候群」について詳しく調べるための方法

作成日 2017/4/29

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

更年期 更年期症候群 更年期障害 閉経 女性ホルモン エストロゲン テストステロン ほてりのぼせ 発汗 ホットフラッシュ ホルモン補充治療 抗うつ治療 更年期外来 中高年女性外来

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.3	生理学	493.1	一般的疾患	495	婦人科学	498.3	健康法

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 1981年からの一般誌・総合誌の記事検索や学術論文等の検索が可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHK の複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

「男性の更年期障害」についての記事もあります。

◎厚生労働省 e - ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

◎東京都福祉保険局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

「女性のための健康ホットライン」を設けています。



◎日本女性医学学会

<http://www.jmwh.jp/>

「よくある女性の病気」に、更年期の諸症状の解説があります。

◎日本産科婦人科学会

<http://www.jsog.or.jp/public/knowledge/kounenki.html>

「HUMAN +女と男のディクショナリー」では、男性の更年期障害にも触れています。

◎Healthy Aging Projects for Women

<http://www.hap-fw.org/>

女性の健康支援のためのNPO法人



◎女性の健康とメノポーズ協会

<http://www.meno-sg.net/>

女性の健康づくりと働き方について支援活動を行うNPO法人。Menopause : 英語で「更年期」、「閉経」。

TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂るか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「ヨガ」をテーマとした『個性展示』を行いますので、お楽しみに！