

このたびの東日本大震災により被害を受けられた皆様に心からお見舞申し上げます。CO・OP共済にご加入されていて、おケガをされ、ご入院、ご通院された場合、また住宅や家財に被害があった場合、被害の程度により共済金、お見舞金がございますので裏面記載のコープ共済センターフリーダイヤルまでご連絡ください。（注）ご加入のCO・OP共済の商品によっては保障がない場合もあります。

40代から始まる 更年期障害の 傾向と対策



閉経を迎える前後を更年期といいます。この時期、卵巣からの女性ホルモン分泌の減少により、心身にさまざまな不快症状が生じます。これを更年期障害といいます。でも、更年期は心身ともに充実した老年へと移行する過渡期として自覚し対処すれば、上手に乗り切ることができます。



更年期に多いさまざまな症状

このごろ体調不良という あなたの症状、お母さんの症状 それって、もしかや更年期障害？

1

月経が乱れて、いつ出血があるかと思うと怖い。白い服が着られない。

生殖器系障害

月経異常、膣・外陰の乾燥やかゆみ、性交痛、性欲低下

2

くしゃみをしたとたんにあれ？尿もれ？または何度もトイレにかよう。

泌尿器系障害

頻尿、残尿感、排尿痛、尿失禁、血尿

3

やたらに顔がほてり汗をかく。暑い暑いと冷房を効かせ、ハンカチを手放せない。

血管運動神経系障害

発汗、冷え、ほてり、のぼせ、動悸、息切れ、頻脈、遅脈、むくみ

4

肩がこる、膝が痛い。大掃除などでからだを動かすと筋肉痛に。

運動器系障害

肩こり、腰痛、背痛、関節痛、筋肉痛、坐骨痛

5

蟻が這うようなムズムズ感がある。

知覚系障害

しびれ感、知覚鈍麻・過敏、蟻走感、視力低下

8

めまい、耳鳴り、立ちくらみすることが。

精神神経系障害

めまい、頭痛・頭重、不眠、耳鳴り、立ちくらみ、不安感、焦燥感、イライラ、憂うつ感、記憶力減退、判断力低下

7

口が渴きやたらに水を飲む。

消化器系障害

食欲不振、胸焼け、胃もたれ、便秘、下痢、嘔吐、のどの乾き、口臭

6

からだがかゆい、末端部が乾燥してカサカサ。

皮膚系障害

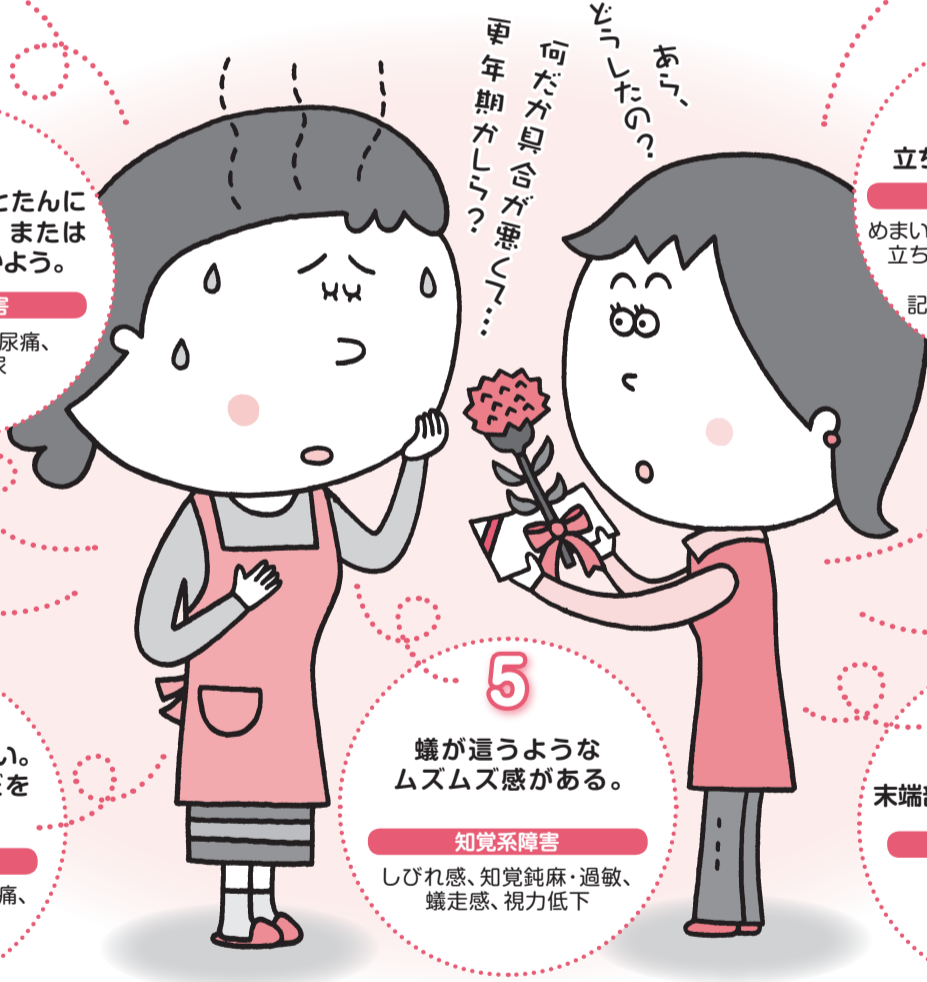
皮膚の乾燥、かゆみ、しわ、くすみ

9

中年ぶとりで動くのもおっくう、疲れやすい。

その他の障害

疲労感、骨粗鬆症、脂質異常、肥満



更年期障害は更年期の二期に起きる障害で、症状やその強さは人によって違います。さらに子どもの独立、夫の定年、親の介護など社会的・環境的要因や心理的要因も症状や強さに影響を与えます。一般に更年期障害が自覚症状として表れるのは更年期女性の70〜80%。日常生活に不便を感じるような強い障害をとまなうのはそのうち20〜25%といわれます。しかし、女性ホルモンのアンバランスは一生続くわけではありません。ホルモンの乱れは、閉経後、数年かけて徐々に落ち着き、更年期障害も徐々に解消していきます。

更年期障害は個人差がある

更年期の閉経にもなると心身の不調を更年期障害といいます。女性ホルモンは、脳の指令を受けた卵巣のはたらきによって分泌されます。ところが、妊娠・出産の役目を終えて卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が急激に減少すると、脳は女性ホルモン分泌刺激ホルモンを出して多量の女性ホルモンの分泌を促そうと卵巣にはたらきかけます。しかし、機能が低下している卵巣は脳の指令に応じられません。女性ホルモンの分泌は減少し、女性ホルモン分泌刺激ホルモンが増加して、体内ではホルモンのアンバランスが生じます。また、脳内では女性ホルモンを分泌するようにはたらきかける司令塔と自律神経の中枢とが接しているために、同時に自律神経も乱れます。ホルモンのアンバランスからは月経異常、自律神経の乱れからは心身の不調を招くようになります。これが更年期障害です。

月経の乱れと心身の不調

女性のからだは、卵巣から分泌される女性ホルモンの影響を大きく受けます。個人差はありますが、「更年期」は50歳前後に迎える閉経をはさむ、その前後の、45歳〜55歳ころをいいます。卵巣機能の低下により急激に女性ホルモンが減少する時期です。

更年期とは？

軽い症状は日常生活の改善で、 重い症状は婦人科を受診

まずは日常生活の改善を

更年期を迎えた女性で、健康診断でこれといった問題はないのに、あちこちの体調不良を覚えるときは、婦人科を受診しましょう。更年期障害かどうかは、年齢や血液中のホルモン量の測定、婦人科の内診や検査などから診断されます。

軽い更年期障害なら、自分が更年期にあることの自覚と日常生活の改善によって克服することができます。からだは安定した老年期に向けて準備を始めています。食生活に注意して栄養バランスのよい食事を心

かけ、中年ぶとりを防ぐためにも摂取カロリーを年齢相応に減らすことです。若いときと同じような食事を続けることが肥満を招き、生活習慣病を助長します。さらにウォーキングやスイミング、エアロビクスなど適度な運動を心がけ、趣味をもつて自分の時間を確保し、気分転換を図るようにしましょう。仲間と集い、社会との接点をなくさないようにすることも大事です。気にな

ることがあれば相談できる友人、さらにはホームドクターをもち、不安は早めに解消します。家族で協力し合うことも大事です。数年もすれば症状も気にならなくなるでしょう。

日常に支障をきたすなら治療を

外出できない、家事もできないなど日常に支障をきたすようなら、婦人科や更年期外来、心療内科を受診しましょう。更年期障害の治療法には、ホルモン補充療法や漢方薬などの「薬物療法」、カウンセリングなどの「心理療法」があります。

【薬物療法】

●ホルモンの不足を補うホルモン補充療法

更年期障害は女性ホルモンの分泌量が急激に減少するために生じるので、ホルモン薬を外から補充して、女性ホルモンが徐々に、なだらかに減少するように導きます。からだホルモンが減少に慣れると症状も軽減します。とくに、のぼせ・ほてり、冷え、性器の萎縮などの症状に効果があり、骨粗鬆症、動脈硬化などの予防にもなるとされます。

●体質を改善して症状を軽減する漢方薬

更年期障害のようなホルモンのアンバランスや自律神経の失調が原因の症状には、昔から加味逍遙散、桃核承気湯などの漢方薬がしばしば用いられてきました。漢方薬は、体格や体質、症状に応じて処方され、その人の体質を根本から改善しながら、問題となる症状を解消していきます。

●自律神経や精神をコントロールする薬

心の不調がある場合は、婦人科や更年期外来、心療内科などを早めに受診し、必要に応じて自律神経調整薬や抗不安薬、抗うつ薬などを処方してもらいましょう。

【心理療法】

●日常生活を改善する心理療法

心の問題はカウンセリングを受けたり、セルフコントロールの訓練をして自分なりの解決法を見つけましょう。

更年期を乗り切る知恵

ウォーキングなど定期的な運動と休息が必要



音楽を聴いたり
絵画を楽しんだり、
趣味を楽しんで



悩みは友人と話し合っ

行って
来ます！



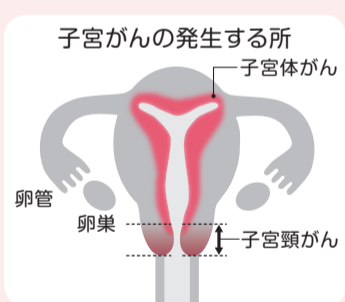
家に閉じこもらず
オシャレして外出を

家族に更年期
を理解してもら
おう

バランスのよい
食事を、年齢
相応の食事
量で

更年期以降にふえる 子宮がん

子宮がん



病気は必ず
チェックしま
しょうネ!



更年期には閉経を迎えます。閉経は一年以上、月経がみられなくなる状態ですが、月経の期間がだんだん長くなり量が少なくなると自然に月経がとまるというようにスムーズに閉経を迎えるケースは決して多くはありません。たいていは、月経時期が早まったり、量が少なくなったり、持続日数が長引いたり、塊のような血が混じったり、さまざまな月経異常をとまないながら月経期間が3カ月に1度、半年に1度となって閉経に至ります。

その間、注意しなければならぬことは、更年期の月経異常と思っていいたら子宮頸がんや子宮体がんという場合があることです。必ず子宮がん検診を受けて、子宮の病気ではないことを確かめておきましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口の頸部の表面の細胞である上皮から発生するがんです。性行為によるヒトパピローマウイルスの感染が原因とされます。30〜40代の性活動が活発な時期に多く高齢になるにしたがい減少しますが、閉経後の70代

以降にも増加する傾向があります。検査は子宮頸部の細胞を綿棒などで擦り取って顕微鏡で調べる細胞診で、検診による発見は治療効果が高い早期がんが多いとされます。自治体の公費補助がある子宮がん検診などを利用して、更年期はもちろん閉経後も必ず受けましょう。

子宮体がん

子宮体がんは子宮の奥の体部にできるがんで、子宮内膜から発生します。内膜は月経時に子宮からはがれて月経血として流れてしまうので、子宮体がんは性成熟期の女性には少なく、更年期以降の女性に多くみられます。発症原因には女性ホルモンが影響しているとされます。自治体の公費補助がある子宮がん検診では、内診に異常があったときや月経不順や不正出血などの症状があるときに限って子宮体がんの検査が行われます。症状がなくても子宮体がんもチェックしたいと医師に伝え、公費補助のない場合でも自分で受けておくといひでしょう。検査は子宮の奥の細胞を擦り取って調べます。

悩みは早めに解消し、更年期うつを乗り越える

更年期にはうつになる要因がふえる

更年期は卵巣機能低下というからだの変化に加え、社会的・環境的な変化にもさらされる時期です。子どもが自立していくさびしさ、忙しくて会話をする余裕のない夫への不満、親の介護を一手に引き受けるストレスなどが積み重なり、自分だけが社会から取り残される焦燥感から精神的に追い詰められやすいのです。イライラや動揺・



家事もしないでボーっと過ごすことが多い

不安、不眠、自信喪失などの精神症状が目立ち、部屋に閉じこもり、家事や家族の世話ができなくなり、そういう自分を責めては涙をこぼす、身だしなみに注意が行かなくなり、とくに午前中うつろな状態で過ごすという人も少なくありません。この更年期にみられるうつを更年期うつといえます。

つらいときはカウンセリング

気分の落ち込みがひどいときには、自分の力だけで治そうとせずに、婦人科や更年期外来、心療内科などを受診しましょう。カウンセリングを受けて更年期に対する理解を深め、心の整理をして、前向きになれるように物の見方や考え方を変えていきます。また漢方薬や自律神経調整薬、ホルモン薬、精神薬、抗うつ薬などを用いて、心身のアンバランスを取り除きます。日常生活では、休息をとること、自分の時間をもつこと、なんでも話し合える友人をもつことが大事です。

更年期が終われば自然にうつも解消する

中には更年期以降もうつ状態を引き起こすことがあります。しかし、更年期うつは多くの場合は一時的なもので、体内のホルモンのアンバランスが解消し、からだが老年へ向けて安定し、また、現実と気持ちとの折り合いがつくことによって落ち着いてきます。ある日、ぱっと霧が晴れるように改善し、「あのとき自分はなに悩んでいたのだろう」と思う人も多いようです。長期化を防ぐためにも、不調に気づいたら、早めの受診が大切です。



カウンセラーに「つらかったね」といわれるだけで治ることも

これってうつ？

☑ 主なうつ症状

気分の落ち込み

- なんとなく憂うつでつらい
- 将来にほとんど期待がもてない、非常に悲観している
- なんとなく不安でしばしば涙がこぼれる

自己評価の低下

- 小さな失敗が増え、こんなはずではなかったと思う
- 自分に自信がもてない、これまでの自己過信が恥ずかしい
- 大きな理由がないのにイライラして、つい人に当たることが多い

行動力の低下

- 他の人にほとんど関心がない、物への執着も消えた
- なかなか決断できない、いつまでも迷っている
- 新しいことを始めるのがおっくうで、行動できない

睡眠の障害

- 夜中にしばしば目が醒める、朝も早くから目が醒める
- 寝つきが悪く、よく眠れない、睡眠が浅い
- うとうとすることが多い。日中テレビを見ながら居眠りしている

からだの不調

- 疲れやすい。仕事や家事をした後はぐったりする
- 急激に太った、またはやせた
- 頭が重い、頭痛がする、耳鳴りがする

食欲の障害

- 異常にものが食べたい、またはまったく食欲がわかない
- 甘いものがほしい、お酒やたばこが手放せない

ここ半年以上も症状が続き、そのために生活に支障が生じるようなときは、婦人科、更年期外来、心療内科の医師に相談しましょう。

参考資料

- ウイメンズメディカ 小学館 ●家庭の医学 成美堂出版
- 厚生労働省ホームページ:うつ病 みんなのメンタルヘルス総合サイト <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>
- 国立がんセンターがん情報サービス <http://ganjoho.jp/public/cancer/index.html> 子宮がん/あなたを守りたい子宮がん検診など

次号(7月号)テーマ

知っておきたい公的給付金・助成金など



共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

CO-OP 共済 ニュース

事故(ケガ)通院 40代・女性



自宅で沸騰したやかんのお湯が左腕にかかりやけどした。

通院日数 6日
コース L3000円コース
共済金 9,000円

女性特定病気入院 50代・女性



卵巣がん

入院日数 16日
コース L3000円コース
共済金 160,000円

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	男子	幼稚園の園庭で三輪車に乗っていて転倒し、右手首を骨折した。	4日	10,000円(固定具含む)
J1000円コース	10代	女子	バレーボールの練習中にレシーブしようと飛び込んで、あごを強打して切った。	4日	8,000円
L2000円コース	30代	女性	家のドアで指をはさんで打撲した。	2日	2,000円
V1000円コース	40代	女性	登山中に転倒して左手をついた時、手首を骨折した。	7日	16,000円(固定具含む)

■女性特定病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
L4000円コース	30代	女性	膀胱炎	2日	26,000円
L2000円コース	30代	女性	帝王切開	9日	112,000円(手術含む)
L3000円コース	30代	女性	子宮内膜症	10日	220,000円(手術含む)
L2000円コース	40代	女性	胆石症	12日	176,000円(手術含む)

※コープ共済連の定める支払い対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。
●2011年1月「たすけあい」お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

なるほどQ&A

CO-OP共済 CO-OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 女性のかかりやすい病気で入院した場合、支払いの内容はどうなりますか?

A 病気入院共済金、女性特定病気入院共済金を支払います。たとえば、L3000円コースですと、病気入院が日額5,000円、女性特定病気入院が日額5,000円で、あわせて1日当たり10,000円を支払います。

※女性特定病気入院共済金は女性コースだけの保障です。
※女性特定病気入院で保障するのはコープ共済連の定める88種類の病気です。

