



院長

伊藤 真理子

プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性の ミ カ タ

更年期③

前回まで更年期に伴う様々な症状をご説明しましたが、いくつかの症状が組み合わざり、日常生活に支障が出る場合もあります。

症状が重なること

以下のような症状を訴える50歳前後の方がいらっしゃいました。「生活環境が今まで全く変わらないのに最近は疲れが取れなくて、朝起きても目覚めがスッキリしない。何とか頑張つて食事の支度をし、家族を送り出したとたん動きなくなり、またひと眠りしてしまいます」

「とにかくやる気が起

こらない。冷え症になり、肩こりもひどい。1日に何度も顔がほてつて汗ばみ、一瞬ドキドキします」

「そういえば月経が乱れがちに。こんな症状に悩まされ、夫や子どもは気遣つてくれますが、家族のために十分働けないのがただただ申し訳なく、早く以前の身体に戻りたいです」

「大切な睡眠

さぞお辛いでしよう。でもご家族から「怠けている」などと非難される方もいらっしゃるのに比べればお幸せなケースだと思います。

睡眠導入剤や鎮静剤に助けてもらう選択肢もお忘れなく。眠れないことにこだわりすぎず、自分を眠らせる方法を見つけ

まず更年期に近づくと眠りの質が不安定になります。寝付けないことがあります。寝付けないことが、自体に不安になるほか、眠りも浅く、夜中に何度も目が覚めるのですからたまりません。その度に尿意を催す方は更に辛いでしょう。

眠れる方法を探って

睡眠前の入浴も有効

また、冷えを和らげるため寝る前にゆっくり入浴するのも有効です。体中の血液を時間をかけて温めてあげると身体も心もリラックスでき、豊かな眠りにつながります。

