

真理子先生の

# 女性の ミカタ

更年期 ①

真理子レディースクリニック  
院長

伊藤 真理子

●(いとま)1986年山形大学  
医学部卒業。山大病院、篠田総合  
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。



ご存知のように、女性  
は女性ホルモン（エスト  
ロゲン）の働きによって  
身体の特徴が作られてい  
きます。ホルモンが増え  
て二次性徴の特徴が現れ  
る時期が思春期、逆にホ  
ルモンが減って精神や身  
体が揺らぐ時期が更年期  
です。

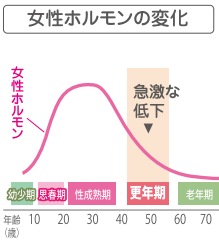
一般的には更年期とは閉

## ホルモンがアップダウン

経を挟んでの前後10年と言  
われています。ただ閉経  
には個人差もあり、平均  
は50歳前後ですが、40歳  
ごろだったり、逆に60歳  
近くになる方もいらっ  
しゃいます。

更年期は全ての女性が

## 人生の大切な時期に



迎える節目で、この時期  
は急激なホルモンのアッ  
プダウンにより脳が混乱  
し、身体や心の揺らぎを  
生じます。その象徴が閉  
経であり、揺らぎが心身  
の様々な不調な変化をも  
たらすが更年期の始ま  
りです。  
不調があまりにも辛  
く、日常生活にも差し障  
りをきたしてしまうのが  
「更年期障害」です。

女性にとってこの時期  
それまで心身のバラ  
ンスを保つことに役立っ  
ていたホルモンが減少して

## 具体的な症状は

そのうえ、さらにホル  
モンも激変しては心身の  
混乱をきたすばかりで  
しょう。

は、人生の中でも慌ただ  
しい生活をされているは  
ず。働いている方でした  
ら責任のある仕事を任せ  
られているかもしれませ  
ん。その一方、家庭では  
将来のことや家族のこと  
などもあり、さながら1  
人で何役も演じる役者さ  
んのように。ストレスが  
からないはずはありません。

いくとどのような変化や  
症状が現れるのでしょ  
うか？ 次回からはそれら  
を具体的に話してい  
きたいと思えます。  
更年期の不調と上手に  
向き合い、快適に過ごす  
ために、まずは更年期に  
現れる症状を良く知りま  
しょう。

〈産婦人科〉

真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町 6-35

●受付時間

【平日】午前/8時30分～12時  
午後/14時～17時

【木曜】午前/8時30分～11時

【土曜】午前/8時～11時

●休診日

日・祝祭日

木・土曜日は午後休診となります。

