

真理子先生の

女性の ミカタ

更年期 ③

真理子レディースクリニック
院長

伊藤 真理子

●(いとう・まりこ)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。



更年期障害を抱えてい
らっしゃる方々がどんな
悩みを抱えているのか、
主なものをご紹介します
しょう。

患者さんの生の声

「生活パターンは全く
変わらないのに疲れが取
れない」「朝の目覚めが

スッキリしない」「朝食
を作って家族を送り出し
た途端に動けなくなる」
「やる気が起きない」
「ランチ仲間とも会いた
くなくなった」「冷え性
で、肩凝りも辛い」「日
に何度も顔がほてり、汗
も酷い」「頭痛が続く」
「めまいや耳鳴りがツラ
い」「家族は気を使っ

くれるが、申し訳ない気
持ちになる」などなど。

劳わりあうことが大事

さぞお辛いことでは
う。中には家族から「怠
けている」などと理解の
ない言葉を投げかけられ
る方々もいます。

特に同年代であれば、
パートナーも多くが更
年期。男性ホルモンの減少
で、心身のバランスが崩
れる「男性更年期」を抱
えている方々もいらっ
しゃるでしょう。

イライラしてる者同士
が側にいれば、衝突して
しまうこともあるでしょ
う。お互いを労わりあ
うことができれば良いだけ

なのに。



しっかりと睡眠を

更年期の様々な不調に
対しては症状によって
様々な療法があります
が、身近にできる基本的
な対策は、しっかりと睡
眠をとることです。

「簡単に眠れないのが
悩み」という人もおられ
るでしょうが、お勧めな
のは寝る前にシャワーだ
けでなく、ゆっくり入浴
すること。時間をかけて

お湯につかれば心身がリ
フレッシュし、豊かな眠
りにつながるものです。
また睡眠導入剤や鎮静
剤に助けってもらう選択
もあります。



深く眠れば朝の目覚め
は清々しく、体調も整
うはず。気力も回復する
でしょう。

<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。

