

更年期は十人十色

みんな様々な症状に振り回されています

Vol. 9 保健師：坂井麻貴

関節の痛み、ホットフラッシュ、末梢の冷えに日中の強い眠け、倦怠感、動悸、メンタルの不調まで。これらは女性ホルモン(エストロゲン)の減少で起こる更年期の症状でもあります。自律神経の乱れでもあります。なぜこんなにも自律神経が乱れるのか、それは脳の視床下部がパニックに陥っているためです。

自律神経失調系症状

- ・ホットフラッシュ
- ・冷え
- ・動悸
- ・めまい
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・疲れやすい

精神的症状

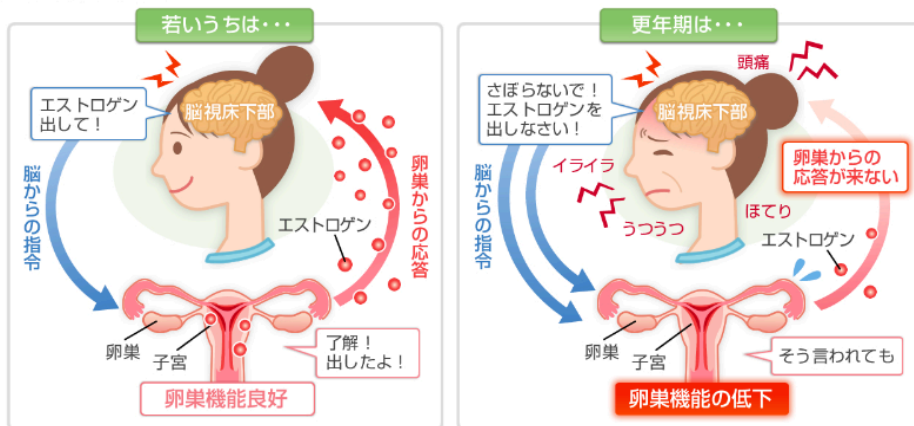
- ・情緒不安定
- ・イライラ
- ・怒りっぽい
- ・気分の落ち込み
- ・涙もろい
- ・やる気が出ない
- ・不安感

その他の症状

- ・関節痛
- ・筋肉痛
- ・腹痛
- ・腰痛
- ・デリケートゾーンの悩み
- ・頻尿
- ・尿失禁
- ・肌の乾燥
- ・気持ち悪さ
- ・手のこわばり
- ・痺れ
- ・浮腫み

【更年期障害の仕組み】

イメージ図



自律神経とは、交感神経と副交感神経の2つからなり、呼吸・体温・血圧・消化など、基本的な生命活動を維持する機能を自分の意志とは無関係に調節する神経。

自律神経に指令を出すところと、エストロゲンを分泌するように指令を出すところが脳の視床下部という同じ場所のため、エストロゲンが減ってしまうと脳が混乱し、自律神経が乱れてしまいます。

自律神経の乱れは更年期問わず起こります。自律神経の乱れた状態とは、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかない状態です。

自律神経を整えるには副交感神経を優位にすることが大切です。

＜自律神経を整える7つの生活習慣＞



※ 参考サイト：介護予防コラム②自律神経の「老化」は生活習慣で整える！