

# 更年期障害

閉経は、月経が1年以上こなくなった時に診断されます。45～55歳が一般的です。更年期は、**閉経の前後5年間ずつ**、あわせて約10年間を指します。

更年期には、体や心にさまざまな変化が現れます。特につらい症状が続き、**生活に支障が出る場合**は「更年期障害」と呼ばれます。

## よく見られる症状

- 血のめぐりの変化：のぼせ、ほてり、汗が出やすい（ホットフラッシュ）
- 体の不調：めまい、動悸、肩こり、関節の痛み、疲れやすさ
- 心の不調：気分の落ち込み、イライラ、不安、不眠、やる気が出ない

主な原因は、女性ホルモン（エストロゲン）の急激な変動や減少ですが、さらに、次のような要因も重なりやすくなります。

- 加齢による体の変化
- 気持ちの不調
- 家庭や職場などのストレス



他の病気が隠れていることもあるため、気になる症状があれば早めにご相談ください。