

# 知って安心♡ 更年期プチ講座



女性の皆さん。  
「もしかして更年期？」と感じたことはありませんか？  
女性の体は、40代頃から閉経に向かってホルモンバランスが変化し、大きな転機を迎えます。  
ここでは、更年期障害の症状や対処法をご紹介します。  
**誰にでも訪れる更年期。  
知識を身につけ、上手に乗り切りましょう。**

## 01 更年期障害って？

更年期とは、卵巣の機能が衰え、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し消失するまでの時期のことです。女性ホルモンが急激に減るため、体が適応できず、心身にさまざまな不調⇨更年期障害が生じます。

本人の気質や体質、ストレスも関係するため、症状や程度は人によって実にさまざまです。もちろん、更年期の症状を全く感じない人もいますが、症状の軽い人も含めて80%の女性が経験すると言われています。

### 【急性の症状】

次のような症状があります。自覚症状がほとんどなので、周りの理解が得られないことが多く、たくさんの方が悩んでいます。



### 【慢性的症状】

次のような病気が発症し、気付かない間に進行するおそれがあります。

#### ▼骨粗しょう症

骨を丈夫に保つ働きをしていた女性ホルモンが急速に減少することで、骨粗しょう症にかかりやすくなります。

#### ▼動脈硬化

女性ホルモンの分泌が激減するため、内臓脂肪はそれまでの二倍以上のスピードで増え、高血糖や脂質異常症のリスクが高まります。これらの症状を放っておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など生命に関わる病気を引き起こすことがあります。

※脂質異常症：血液中に含まれる悪玉コレステロールや中性脂肪が高い状態

市の健診結果からも、四十代・五十代で悪玉コレステロール異常者の割合が増えていることが読み取れます。

年代別悪玉コレステロール異常者の割合（女性）

20～29歳	94.3	5.7
30～39歳	92.3	7.7
40～49歳	83.9	16.1
50～59歳	64.6	35.4
60～69歳	61.2	38.8
70歳以上	77.6	22.4

■ 正常者 ■ 異常者

【総受診者(2,997人)に占める割合】

平成19年度敦賀市健康診査受診者より

## 02

### 何かよい対策は？

更年期障害にはいろいろな対策がありますが、その中からいくつかご紹介します。

#### 自分をほめ、プラス思考で楽しく過ごす

更年期を訴える方は、どちらかという生真面目で、自分を犠牲にしても家族や周囲の人のためにがんばってしまつ方が多いようです。

自分のことを後回しにして、他人のためにがんばりすぎるのはやめましょう。家事や仕事など、自分のよいところを見つけて、「よくがんばった。えらい！」と自分をほめてあげましょう。また、物事をプラス思考で考えることで、「こころが軽くなり、生活を楽しむ余裕が生まれます。」



#### 食生活を見直し標準体重を保つ

更年期には、若い頃と同じ食事をしていくと太ってしまいます。無理な減量は続きません。油の多い食事や甘いものを控える、腹八分目にする、野菜や汁物から先に食べるなど、食生活の中で小さな変化を起こし、標準体重を保ちましょう。



※標準体重(kg)  
身長(m)×身長(m)×22

#### 症状がづらい場合は迷わず専門医に相談する

異変に気付いたら、我慢しないで婦人科などの専門医に相談しましょう。障害の程度が進んで病気になるまで、時間もお金もかかり、その結果完全に治らないこともあります。場合によっては「ホルモン補充療法」で、障害の予防や症状の改善をすることもできます。また、子宮がん、うつ病など、更年期障害の症状と間違えやすい病気が潜んでいる可能性もあります。

## 更年期障害自己チェック表

出展：小山嵩夫「簡略更年期指数：SMI」

症状	症状の程度				点数
	強	中	弱	無	
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝付きが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

※複数の症状がある項目は、一番強い症状に点をつけてください。

- 0～25点 … 問題ありません。
- 26～50点 … 食事、運動など日常生活の改善を心がけましょう。
- 51～65点 … 更年期・中高年外来の受診をおすすめします。
- 66～80点 … 婦人科医による半年以上の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点 … 各科の精密検査が必要な場合も。婦人科医に相談しましょう。

### 定期的に健診を受ける

一見健康に見えても、血圧、血糖、脂質の状態など検査でしか分からないことが多くあります。年に一回は健康診査を受け、自分の体の状態を確認しましょう。



Check!  
あなたも症状が出るかも…一度チェックしてみよう!

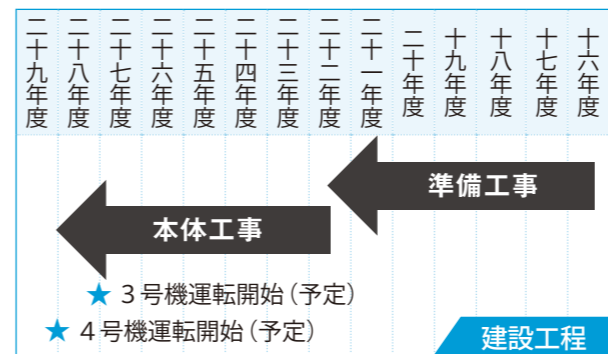
どこに相談したらよいか分からないときなど、困ったときは健康管理センターにご相談ください。保健師があなたのお力になります。



# 3, 4号機の状況

**準備工事の  
総合進捗よく率 92%**

日本原子力発電(株)敦賀発電所3, 4号機は、現在、本体工事に入る前の準備工事を行っています。また、国による安全審査も行われています。平成十六年七月に始まった準備工事の総合進捗よく率は、昨年十二月末現在で92%。計画では、来年十月に本体工事の着工、平成二十八年三月に3号機が、



★日本原子力発電(株)敦賀発電所3, 4号機  
最新鋭の加圧水型軽水炉。電気出力はそれぞれ1538万kwを予定。

# 敦賀発電所 3, 4号機の状況と 市の取り組み

現在、日本原子力発電(株)敦賀発電所3, 4号機増設の準備工事が進められています。  
その状況と、敦賀市の安全への取り組みをお知らせします。



### 3, 4号機の移り変わり

工事前 (平成 16年 7月)

現在 (平成 20年 12月)

完成予想図

## 市の取り組み

### 安全・安心を最優先に 工事状況を確認

市では、福井県とともに各事業者と安全協定を締結しています。敦賀発電所3, 4号機においては、工事の進捗よく状況について逐次報告を受け、必要に応じて現場への立ち入りを実施しています。  
今後も安全協定に基づいて、工事の状況を確認して

くとともに、3, 4号機増設計画の事前了解時に要請した安全確保や地域との共生などについて、事業者の取り組みを確認し、適切に対応していきます。

市では、原子力全般について関係機関と連携を図りながら、市民の「安全・安心」を最優先に取り組んでいきます。

### 市民原子力研修会で 原子力を学びませんか

市では、3, 4号機をはじめ原子力について詳しく知っていただくため、見て、聞いて、体験できる「市民原子力研修会」を実施しています。  
少人数での研修会で、市内の原子力発電所、原子力関連施設など、ご要望に応じて研修先を決定します。  
▼対象：市内在住または勤務されている方(参加無料)  
★興味のある方は、原子力安全対策課までお問い合わせください。

平成二十九年三月に4号機が、それぞれ運転を開始する予定になっています。  
**このような工事を  
行っています**

### ■敷地造成工事

背後の山地を切り取り、その切り取った土を使って水面を埋め立てています。切り取った山地の法面には、その場所で採取した植物の種子を育て、その苗を植え付けるなど、自然環境に配慮した工法を採用しています。



### ■防波堤・護岸工事

海底に基礎となる捨石を投入した後、ケーソン(鉄筋コンクリート製の箱)や消波ブロックなどを据え付けて、防波堤や護岸を作っています。  
また、護岸を越えてくる波を敷地の外へ排出するための越波排水路を作っています。



### 原子力NEWS

## 新検査制度が スタート

今年一月から、新しい検査制度が施行されました。新制度では、事業者による保全計画(点検の方針・計画)の国への事前届出のほか、設備の傷み具合のデータ収集と点検への反映、新技術を用いた運転中の検査などが行われるようになります。

また、従来は全ての発電所ですべてに十三カ月一回の頻度で定期検査が行われていましたが、今後は、発電所ごとに最適な点検間隔などの評価を行い、国の審査を経て十三カ月以内、十八カ月以内、二十四カ月以内の三つの区分に分けられます。  
新検査制度について詳しくは、市で制作したビデオを次の時間帯に放映しますので、ぜひご覧ください。



### 「新検査制度」ビデオ 放映スケジュール

- ◆チャンネル RCN 7ch (デジタル 207ch)
- ▶ 2/16 (月)~ 2/27 (金) (土日除く)
  - ① 11:50 ~
  - ② 18:50 ~
  - ③ 22:30 ~
- ▶ 2/21 (土)
  - ① 13:00 ~
  - ② 16:00 ~
  - ③ 22:30 ~
- ▶ 2/28 (土)
  - ① 11:50 ~
  - ② 17:30 ~
  - ③ 20:00 ~