

# 保健センター だより

- 弓削保健センター  
TEL 77-3700
- 岩城保健センター  
TEL 74-0755
- 生名保健センター  
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター  
TEL 74-1120

## イキイキすごそう 更年期!

厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」としています。そこで、今回は更年期障害をテーマにしたいと思います。みなさん一度は聞いたことがある言葉ではないでしょうか。誰もがとおる更年期を心身ともにイキイキ過ごしましょう。

### ■更年期ってなに?

女性ホルモンは女性の健康にとっても大きな影響を与えています。40歳



代から女性ホルモンを分泌する卵巣の働きが低下し始め50歳代に卵巣の働きは停止し閉経を迎えます。

す。更年期は女性ホルモンの分泌が大きく変化する時期です。閉経は個人差も大きいですが、閉経をはさんでその前後10年ぐらいの期間を更年期といえます。

### 〈男性にもある更年期〉

更年期は女性だけの問題ではありません。男性の場合も女性のような急激な変化はみられませんが、加齢に伴い男性ホルモンの低下・全身機能の低下が現れます。それに加え、40歳代後半から50歳代の男性は社会的にもストレスがかかりやすい時期のため、心身にいろいろな変化が現れます。

### ■更年期障害ってなに?

体内のホルモンバランスが崩れると自律神経の働きに大きな影響を与え、様々な不快症状が現れます。これが更年期障害です。

#### 【主な症状】

- のぼせ、ほてり ○発汗
- 冷え ○肩こり、腰痛、頭痛
- 疲労感、疲れやすい
- めまい ○動機、息切れ
- 気持ち落ち込む
- イライラ、怒りっぽい
- 頻尿、尿漏れ ○便秘、下痢
- 手足のしびれ ○性功能低下
- 皮膚のかゆみ

このように更年期に現れる症状は様々で、個人差も大きいです。誰しもホルモンバランスの変化が訪れますが、何の苦痛もなく過ごす人もいれば、いろいろな症状が重なって寝込むほどつらい人もいます。更年期障害はホルモンの変化に加え、生活環境の変化や精神的なストレスも要因となります。

また更年期には、女性ホルモンの低下に伴い、骨粗しょう症、高脂血症、高血圧などの生活習慣病のリスクが増えます。更年期を上手に過ごし、これからの人生に備えて自己管理をしっかりしましょう。

### ■更年期のヘルスケア

#### ★バランスのよい食事

良質のたんぱく質を十分とりましょう。豆腐・肉・魚・乳製品などのたんぱく質にはカルシウムが豊富に含まれています。脂質を控え、適正エネルギーを摂取しましょう。

#### ★適度な運動

運動には、肥満や便秘の防止だけでなく、ストレスの解消や骨を丈夫にする効果もあります。血液の循環がよくなり、

肩こり・腰痛・冷えなどの症状を軽くします。自分にあった運動を行いましょう。



★十分な休養  
睡眠不足は自律神経の働きを悪くします。自分にあった睡眠時間を確保しましょう。



#### ★ポイント★

- ・がんばり過ぎない。
- ・上手に気分転換をする。
- ・1人で悩まない。
- ・親しい人にSOSを。
- ・周囲の理解も大切。
- ・ストレスをためない。
- ・趣味など熱中できるものを見つける。
- ・自分のからだを観察し、大切にす

更年期は常に、からだ全体を考えた対策を考えることがポイントになります。今までは更年期障害に対する知識や情報が少なく、つらい症状で悩んでいた方も我慢する方がほとんどでした。しかし、医学の進歩に伴い治療で症状が改善することがわかってきました。治療法は、ホルモン補充療法、精神安定剤や抗うつ剤、心理療法、漢方薬などがあります。つらい症状で悩んでいる場合は我慢せず受診をしましょう。





**100万人キャラバン**  
 認知症の方とその家族への応援者である認知症サポーターを100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指そうという活動が全国で広がっています。

## 認知症サポーター

## 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

- ★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
- ★生名サブセンター TEL 74-0921
- ★岩城サブセンター TEL 74-0755
- ★魚島窓口 TEL 74-1120

## 認知症サポーターとは？

認知症サポーター養成講座を受けた方が「認知症サポーター」です。

認知症サポーターになったからといって何か特別なことをする必要はありません。認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になってください。そのうえで自分のできる範囲の活動ができればいいのです。たとえば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えたり、認知症になった方や家族の気持ちを理解するように努めるなど活動内容は人それぞれです。

認知症サポーターの方には認知症を支援する「目印」として、ブレスレット（オレンジリング）をお渡しします。この「オレンジリング」が連繫の目印になるようなまちづくりを目指します。

## 上島町でも

2月末から3月にかけて、各支所で「認知症サポーター養成講座」を開催します。

今年度は民生委員・独居高齢者見守り委員・地域見守りネットワーク協力依頼団体の方を対象としています。

来年度も認知症サポーター養成講座を開催する予定ですので、興味・関心のある方はご参加ください。

## 交通災害共済加入のお知らせ！

平成20年度交通災害共済の加入受付を開始します。

交通災害共済とは、交通事故に遭われた方に対し見舞金をおくる制度です。

加入手続き（受付場所や受付時間）については、上島町各総合支所の総務課から回覧等でお知らせします。  
 ※平成20年度より、制度が一部変更されます。

### 【変更内容】

- ①掛金が変わります。
- 一般（大人）：700円
- 中学生以下……300円

愛媛県市町総合事務組合

- ②災害見舞金の受取額が変わります。最低が2万円で、等級は1等級から8等級まで。

●交通事故証明書に代わり交通事故故立書または現認証明書の場合は、半額。

※その他変更内容についてはパンフレット等でご確認ください。

### ■加入期間

平成20年4月1日から平成21年3月31日まで

※途中加入は掛金納入の翌日から

### ■加入資格

上島町に住所登録されている方

### ■問合せ先

- 上島町各総合支所 総務課
- 弓削総合支所 (77-12500)
- 生名総合支所 (76-13000)
- 岩城総合支所 (75-12500)
- 魚島総合支所 (78-10011)