

知っておこう！女性の健康②

～更年期から高齢期にかけて～

今月号では、更年期から高齢期にかけて気になる女性ホルモンの低下に伴う症状を紹介します。

更年期とは？

日本人女性の閉経を迎える平均年齢は50歳頃ですが、この閉経をはさんだ前後の10年間を更年期と呼びます。

40代を迎えた頃から女性ホルモンの急激な低下がはじまり、それに伴いさまざまな症状があらわれます。

どんな症状？

更年期障害の症状は多岐にわたり、人によって症状や程度が異なります。

代表的な症状は、

ほてり、のぼせ、冷え、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、息切れ、イライラ、不安感、抑うつ、不眠、肩こり、腰痛、疲労感、乾燥・かゆみなどの皮膚症状などです。その他、さまざまな身体的・精神的な症状があらわれます。

これらの症状に対し、ホルモン補充療法、漢方薬による治療のほか、抗不安薬や睡眠導入剤などを使用したり、カウンセリングすることもあります。

更年期障害と同様の症状でも、実は重大な病気がひそんでいることがあります。なんでも「更年期だから」と判断せず、まずは医療機関で診察・検診をしましょう。



高齢期に心配な症状

閉経後の女性ホルモンの低下による影響で、骨量が激減します。そのため高齢女性では骨粗しょう症になることが多いです。骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも骨折することがあります。特に太ももの付け根、手首は骨折の部位として多いです。また、骨密度の低下により、気づかないうちに背骨が折れたりつぶれたりすることで、腰痛が生じたり、背中が曲がったりすることもあります。

骨粗しょう症の予防・改善のために

カルシウムは乳製品はもちろん、マイワシや干しエビ、野菜類では小松菜やチンゲン菜、豆腐や生揚げなどの大豆製品などにも多く含まれています。

カルシウムの吸収を高めるためにはビタミンDも摂取しましょう。干ししいたけ、鮭などにビタミンDが多く含まれます。

骨を丈夫にするためには、適度な運動も必要です。骨への負荷が大きいほど骨は強くなる性質があるので、ジョギングやエアロビクスなどが効果的ですが、すでに骨粗しょう症の治療をしている方や膝などが痛い方は、主治医に相談してから無理のない範囲で運動をはじめましょう。片足立ちやストレッチなどの運動も手軽で効果的です。また、紫外線を浴びるとビタミンDが体内でつくられるので、散歩をして日光浴するのも良いですね。

骨粗しょう症は、年1回11月に集団検診で実施していますので、40歳以上の女性の方はぜひ検診を受けましょう。詳しくは広報10月号に掲載予定です。



お問い合わせ先

日高町役場 健康増進課：01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課：01457-6-3173

「高齢者バス」のご利用について

日高町にお住まいの満70歳以上の方が町内の運行バスを利用される場合に「バス乗車証」を交付いたします。

「バス乗車証」は、有効期間に応じた交付負担金を納めていただいた方に交付します。

Q① 誰でも利用できる？

A. 「日高町高齢者バス乗車証」の交付を受けた方が対象です。

Q② バス乗車証の交付負担金はいくら？

A.

有効期間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	12ヶ月
交付負担金	800円	2,000円	4,000円	8,000円

Q③ 交付手続きはどうしたらいい？

A. ・交付場所 日高町役場子育て福祉課・日高総合支所地域住民課・厚賀出張所
水・くらしサービスセンター

・必要なもの 最近の顔写真(たて3cm、よこ2cm)

Q④ 利用のしかたは？

A. バスを降りるときは料金を支払うかわりに「バス乗車証」を運転手さんに見せていただきます。
バスを降りるときに料金を払う必要はありません。

Q⑤ 利用区間は？

A. 門別競馬場から厚賀までと、門別側から日高地区側までとなります。
平取区間も無料でご利用できます。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て福祉課 電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173

門別温泉とねっこの湯入浴優待券について

門別温泉とねっこの湯入浴優待券の更新手続きを次のとおり行います。

◆ 更新手続 平成31年3月25日(月)から

交付済みの門別温泉とねっこの湯優待利用対象者証を持参してください。
※身分証を紛失された場合は、顔写真(たて3cm×よこ2cm)を持参してください。

◆ 新規交付 (1)年度途中で満70歳になられる方は、その翌月から申請できます。
(2)身体障害者手帳(1級・2級)を持っている方は、交付日の翌月から申請できます。

◆ 手続場所 日高町役場子育て福祉課、日高総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、
厚賀出張所で行っています。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て福祉課 電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173