



寝る前10分のストレッチで更年期を乗り切ろう！

ほとんどの女性が何かしら不調を感じる更年期。
今回は更年期を乗り切るヒントについてのお話です。

更年期とは閉経前後10年を指し、45～55歳くらいの時期です。更年期には、顔がほてる、眠れない、気持ちが落ち込むといった「更年期症状」を経験する方が多くいます。少しでも更年期症状を軽くする方法はないのでしょうか？

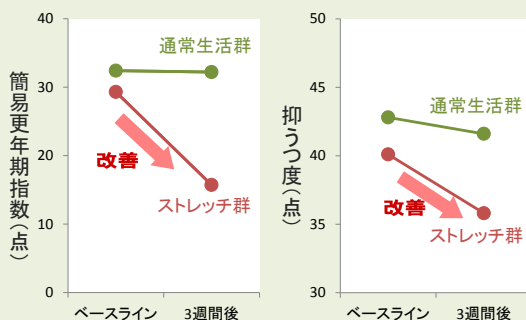
ヨガを取り入れた簡単なストレッチを、寝る直前に10分間行くと、更年期症状が軽減することがわかりました。寝つきや抑うつ気分も改善するストレッチを、寝る前の習慣にしていかがでしょうか？

【出典】 Kai Y et, al. Menopause (in press)

ストレッチの方法は？



健康づくりウォッチ「働く女性の快眠には就寝直前のストレッチが有効！」（更新日：2016年3月7日）に詳しく解説されています。



寝る前のストレッチを3週間実施すると更年期症状と抑うつ度が軽減

更年期症状（簡易更年期指数）をセルフチェックしてみましょう！

各症状について、ご自身の状態にあてはまる数字に○をつけてください。○をつけた数字を合計し、右の表のあてはまる点数の解説をご覧ください。（小山嵩夫, 1993 を一部改編）

症状	症状の程度				点数	解説
	強	中	弱	無		
1 顔がほてる	10	6	3	0	25点以下	今のところ問題ありませんが、年1回の健康診断を受けましょう。
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	26～50点	食事と運動に気をつけ、無理のないライフスタイルを心がけましょう。
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0		
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	51～65点	婦人科や更年期外来を受診しましょう。生活指導やカウンセリング、治療が必要な場合があります。
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0		
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	66～80点	婦人科や更年期外来を受診しましょう。長期間（半年以上）の計画的な治療が必要になるかもしれません。
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	81点以上	各科の精密検査を受けましょう。更年期障害のみの場合は、婦人科等での長期的な治療が必要かもしれません。
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0		
合計点数						

※本チェックは医学的な診断ではありません。気になる症状がある場合は、かかりつけ医や婦人科等でご相談ください。