

## 更年期女性の更年期の捉え方および更年期の健康に関する研究

看護学部（母性看護学）  
看護学研究科（助産学）

実穂 実穂

●連絡先 TEL：054-202-2668



更年期症状，就労更年期女性，健康教育，更年期の捉え方

女性のライフサイクルにおいて、ホルモン環境が変化する時期があり特に更年期の女性はホルモンバランスの崩れがもたらす身体の症状が大きく出現する時期です。これらのことは、以前よりも周知されてきていますが、ほとんどの女性は初潮教育の時のみに女性の体の変化の教育を受けるのみです。そのため、女性の一生を通しての体の変化を知る機会が少ない状況です。特に、更年期以降の女性の体の変化についての知識はテレビ、雑誌、インターネットの情報から得ることはできるが正しい知識を得ている女性は少ないです。

また、最近では女性の社会進出がめざましく生活習慣の乱れや仕事にまつわるストレスも多く、その上に更年期世代は自身の抱える家族のことなども原因となり、ホルモンバランスが崩れ自立神経失調症状が出現し体調不良をもたらしやすい状況です。このように様々な身体変化が生じている更年期女性の健康を考えていく1つとして、更年期症状が更年期の捉え方や環境に影響されているかについて研究しています。さらに、更年期女性に対しては女性ホルモンに関する知識の提供を行い、更年期の捉え方に考慮した健康教育の方法の開発を検討しています。健康教育では、自律神経の安定をもたらすために自宅で手軽にできるリラクゼーション方法を取り入れるようにしています。

更年期症状に焦点をあてた健康教育には  
捉え方に対する介入の検討が必要

多彩な更年期症状

更年期症状に関する  
否定的なイメージ的確な対処の方法  
を知らない更年期  
女性

就労女性が増加

多重役割

女性が担う役割が増加。  
役割負担のみではなく  
心理的負担も増大更年期の身体変化を正しく理解し、過ごし方や健康管理の方法を  
自ら更年期女性が生活のイメージができるように介入が必要であるアピール  
ポイント

小鹿キャンパス内で女性健康相談室を月に1回開催し、最近では奇数月に更年期女性を対象としたプチ講座を取り入れた座談会を行っています。ご希望の方は、ご連絡ください。