

12・1月の休診日：毎週日曜・月曜  
12/29日(火)、30日(水)、31日(木)  
1/1日(金)、2日(土)、3日(日)、14日(木)

## 女性の更年期



公立久米島病院 内科  
上原 知子  
(ウエハラ トモコ)

### ●更年期っていつから？

卵巣の機能は徐々に落ちていき、40歳を超える頃から女性ホルモンの分泌が少しずつ低下します。卵巣機能の低下を背景に月経周期が不順になってきた時点をもって、更年期に入ったと言います。その後大体50歳前後で閉経します。

### ●更年期には誰でも不快な症状を感じるの？

約半数の人はあまり症状を感じないようです。逆に約半数の人は、症状の重さや軽さの違いはありますが、不快な症状を感じています。

### ●どんな症状が出るの？

ホットフラッシュと呼ばれる突然のほてりや、のぼせと異常な汗をかくことが典型的な症状です。動悸やめまい、ふしぶし(関節)の痛み、睡眠のトラブルなども多い症状です。ちょっとしたことでイライラしたり、反対に落ち込んだりする人もいます。集中力が低下し、やる気がなくなる症状があると、家事や仕事を上手くこなせなくなります。デリケート

ゾーンや膣の乾燥感、性交時の痛みなどもあります。

### ●更年期を上手に過ごす方法は？

まずは、食事/栄養、休養/睡眠、運動習慣などの生活習慣の見直しです。女性ホルモンのエストロゲンがなくなると骨が脆くなったり、高コレステロール血症や糖の代謝がうまくいかなくなり動脈硬化を進めてしまいます。更年期は健康に悪い習慣を見直す大事な時期と考え実践に移しましょう。

### ●更年期障害を疑ったら？

更年期症状が重く、日常生活に支障を感じる場合を更年期障害と呼び、治療の対象となります。生活習慣の見直しで良くならないときには、各症状に合わせた対症療法や漢方療法、低下した女性ホルモンを補うホルモン補充療法などがあります。また、更年期障害と間違いやすいものに、甲状腺の病気、うつ病、変形性膝関節症や関節リウマチなどがあります。気になる症状がある場合は一度医療機関に相談してみましょう。

出典：日本産科婦人科学会編著 HUMAN+女と男のディクショナリー改訂第二版p108-p109「女性の更年期、どんなことが起こるの？」

## 「ちょっとの支援でグンと伸びる ～発達最近接領域とは～ <前編>

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

今回は「人を育てる」ことに関わる全ての人に知って欲しい情報です。

物事を習得する過程において「A.1人でできる事」「B.手伝いがあればできる事」

「C.(どう頑張っても)まだ出来ないこと」の3つの状態があります。

このBの部分を中心からの刺激や手伝いによって「出来た」という達成感につながることで、成長においてとても大事です。このBの領域を「発達の最近接領域」と言います。

逆に、すでに出来ていること(A領域)を手出ししたり、まだ出来るレベルに達していない高いレベルのこと(C領域)を要求することは、成長にはつながらずむしろ成長を阻害してしまいます。

「2歳の花子さんは朝出かけるときに必ずぐずります。「花子がやる！」と言って、靴下も靴も自分で履こうとしますがうまくいきません。親が履かせようとするとうるって泣き出すため、最後には花子さんは親に抱えられて家を出ます。ある日、母がふと思いついて靴下の上下を教えながら手渡すと、1人で靴下を履くことができました。とても嬉しそうに「できた！」と言い、自分で靴を履いて、嬉しそうに玄関を出て行きました。お母さんは、「こんな簡単な事で出来るようになるんだ・・・」と驚きました。

これはひとつの例ですが、子どもの「手伝って！」という要求に、親は「早く自立して欲しい」という思いで突き放してしまいがちです。でも子どもは大人の少しの手伝いで「出来る」ようになりたいのです。「最近接領域」に関しては子供の方がよく知っているとも言えます。

大家族で過ごしていた昔はこのBの部分がさりげなく家族の誰かによってフォローされていました。現代の核家族・共働き生活では、子どもに寄り添う時間的・精神的余裕がなく、つい「出来ている」「出来てない」で判断してしまいます。

子どもがぐずる時、頻りに衝突する時、「今何が出来ていて、何が出来ていないのか?」「周囲のどんなヘルプがあると出来るのかなのか」、を考えてみる事をお勧めします!

