

まちのくすりやさん 第68号

今回のおはなし

「更年期って？」
「爪のおしゃれ障害」



更年期って？

女性ならば誰もが迎える更年期。長い人生の中で新しいステージに向かう大切な時期ですが、具体的にどんな症状が起きるのかなど、わからないことも多く、他人から話を聞いては不安になることもあるのではないのでしょうか？多くの方が感じる症状や治療など、紹介します。

まず、更年期とは、閉経をはさんだ前後約10年のことを指し、50歳前後に訪れます。女性ホルモンの卵胞ホルモン（エストロゲン）が急激に低下することによって、のぼせやめまいなど様々な症状が起きます。閉経の10年ぐらい前の時期にあたる30代後半～40代は、「プレ更年期」とも言われ、心身の不調がある場合は、低用量ピルの服用で症状が改善することもあります。

症状	症状の強度				あなたの点数
	強	中	弱	無	
① 顔がほてる	10	6	3	0	
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	
④ 息切れ、動悸(どつき)がする	12	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪く、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐにイライラする	13	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	
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	
⑩ 肩こり、腰痛、手足に痛みがある	7	5	3	0	
⑪ トイレが近い、尿漏れがある	10	6	3	0	
⑫ 膣や尿道がひりひりする、性交痛がある	10	6	3	0	
合計点					

0～25点 異常なし
 26～50点 食事、運動等生活習慣の見直しを
 51～70点 婦人科を受診し、生活指導カウンセリング、薬物療法を受けた方がいい
 71～90点 長期（6か月以上）の治療が必要
 91点以上 各科の精密検査を受け、更年期障害と診断された場合は長期の持続的治療が必要

ホルモン補充療法は、更年期障害の治療法の一つで、飲み薬のほか貼り薬や塗り薬もあります。更年期に入って急激に減少する女性ホルモンを補い、さまざまな症状を軽減させます。他に、漢方薬やカウンセリングなどあります。また、更年期に感じる症状の一つである腰痛は、骨盤のゆがみが原因になっていることもあります。

症状がひどい人は、長いトンネルを一人で歩いているような状態。ひきこもりのようになってしまうこともあり、病院にも行けなくなる場合もあります。日常生活に差し障りを感じるようになったら早めに受診して下さい。

爪のおしゃれ障害

最近のトラブル事例



- ① 爪が薄くボロボロになり、すぐ折れる。
- ② 削りすぎて炎症を起こし、指先が痛くて字も書けない。
- ③ 爪が緑になった。
- ④ 自爪とつけ爪の間に水がたまりカビがはえた。
- ⑤ UV ライトで手の甲が真っ黒に日焼けした。

国民生活センターの調査より

女性の爪は、厚さ0.5^{mm}ほどで、少しずつでも削り続けると、薄く、もろくなります。

このおしゃれ障害は、ア. 感染症。イ. 爪の根元や周辺の皮ふを傷つける。ウ. 乾燥。の主な3つが原因。

アは、爪が長時間覆われたままになり、感染症の発症や悪化につながりやすいです。爪が緑色になるグリーンネイルは、緑膿菌の繁殖でできます。イは、甘皮の処理で爪の根元（爪母）が傷ついて起こる炎症や湿疹、かぶれ。ウは、除光液に含まれる化学物質アセトンによるもの。このほかに、UV ライトの影響もあります。

《健康のために大切なこと》

- ・長期間付けたままにせず間隔をあける（1回除去したら1か月休むなど）
- ・はがれてきたら指先を消毒し洗浄する。無理にはがさない。
- ・爪や周辺の皮ふが病気や炎症を起こしている時は治ってからつける。
- ・自分でつける時は、アレルギー反応がないか、まず1本つけて調べてみる。
- ・除光液などネイル用品は引火の恐れがあるので、火のそばで扱わない。

爪の形や色が気になる変化があったら、ネイルを落として清潔にするのが第一。症状がひどければ、皮膚科を受診し、完全に治るまで新しくつけないで下さい。

爪に負担をかけ過ぎないように心がけましょう。

浦安市薬剤師会のホームページでは、会員薬局の紹介をしております。

<http://www.urayaku.jp/>

また、市内処方せん受付薬局の一覧と地図（PDF）がダウンロードできます。ご利用下さい。



（社）浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。