

けんぽだより

2025年
秋号
autumn

あなたの健康と笑顔を応援します



健保NEWS 2P

- 2024年度(令和6年度)決算のお知らせ
- 活動記録

健保からのお知らせ① 4P

- 2025年度(令和7年度)
インフルエンザ予防接種の補助について
- 年間医療費のお知らせ(医療費通知)について
- 健康保険証の完全廃止について

特集 慢性腎臓病(CKD)のことを知って 6P
健康寿命をのばそう

健保からのお知らせ② 8P

- 今年度の人間ドックは受診されましたか?
- 40歳未満の健診結果の収集について
- 受診勧奨について

スポーツクラブルネサンス

法人利用のご案内 10P

からだの不思議 Vol.24 12P

シリーズ:女性がかかりやすい病気
[第5回]更年期障害と骨粗しょう症

2024年度(令和6年度)決算のお知らせ

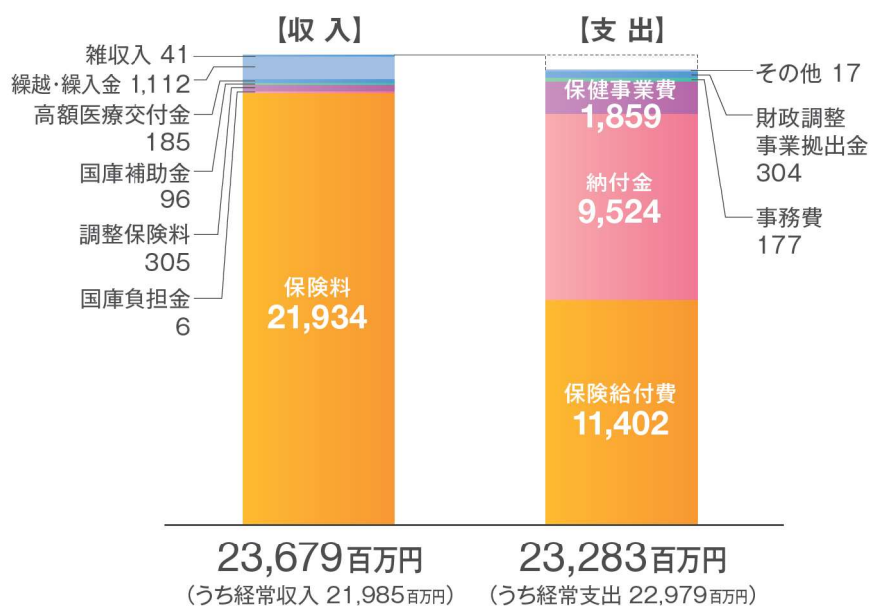
住商連合健康保険組合の2024年度(令和6年度)決算が7月24日開催の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

収支差引額は396百万円の黒字ですが、繰越金や決算補てんのための繰入金を除けば実質的には▲717百万円の赤字となりました。高齢者医療に係る納付金抛出の伸び(5.3%)が保険料収入の伸び(3.2%)を上回り、収支を引き続き圧迫しています。

- 保険料収入は前年度より3.2%増加し219億円となりました。主に、賃金上昇や、平均被保険者数が446名増加したことに因ります。
- 一方、保険給付費は前年度から1.2%の増加に留まり114億円となり、被保険者一人当りの保険給付費も0.1%の増加に留まりました。保険給付費の増加率が保険料収入の増加率を下回るのは2020年度以来のことです。ただ、被保険者一人当たりの薬剤支給が、前年度に比べて5.4%増加しています。
- 高齢者医療に係る納付金の抛出は、前年度より5.3%増加し95億円となりました。
- 保健事業費は予算から大きく減少しました。これは、特定保健指導実施率と被扶養配偶者の人間ドック受診率を予算では6割と見込みましたが、実績は4割強に留まったことに因ります。

■2024年度(令和6年度)一般勘定 (単位:百万円)



総合収支

$$【収入合計】 23,679 \text{ 百万円} - 【支出合計】 23,283 \text{ 百万円} = 396 \text{ 百万円}$$

経常収支

$$【経常収入】 21,985 \text{ 百万円} - 【経常支出】 22,979 \text{ 百万円} = -994 \text{ 百万円}$$



【主な増減】	令和6年度実績	前年度比	予算比
平均被保険者数	42,903人	+446人	▲297人
平均標準報酬月額	364,131円	+6,225円	+88円
【収入】			
保険料収入	21,934百万円	+675百万円	+73百万円
保険給付費	11,402百万円	+134百万円	▲610百万円
(一人当り給付費)	265,770円	+379円	▲12,288円)
【支出】			
納付金	9,524百万円	+476百万円	+132百万円
保健事業費	1,859百万円	+102百万円	▲436百万円
【実質収支差引額】	▲717百万円	+42百万円	+1,160百万円
一般保険料率	93.70%	0%	0%
実質保険料率(※)	97.98%	▲0.11%	▲4.38%

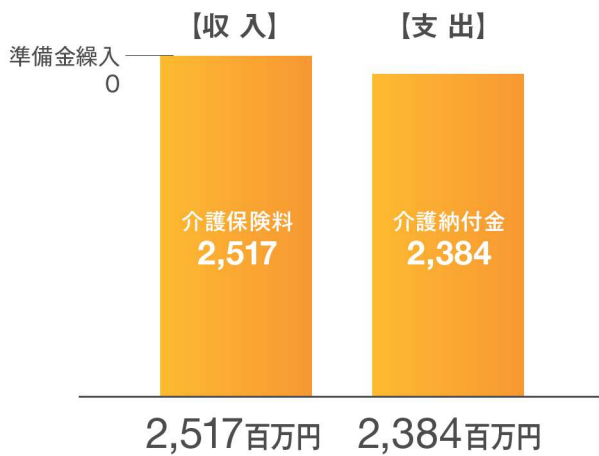
(※)保険給付や保健事業、納付金抛出などの経常的な支出にどの位の保険料率を必要とするかを示すもの。

介護勘定

収支差引額は133百万円と
4年度連続の黒字になりました。

●納付対象被保険者は712名増加しましたが、保険料率を0.2%引き下げたことで介護保険料収入は前年度より174百万円減少しました。しかし、介護納付金拠出が95百万円減少した結果、収支差引額は黒字となりました。

■2024年度(令和6年度)介護勘定 (単位:百万円)



収 支

【収入】2,517百万円 - 【支出】2,384百万円 = 133百万円

準備金保有率

230.62%

(うち介護勘定分 548.90%)
(前年度比▲6.26%)

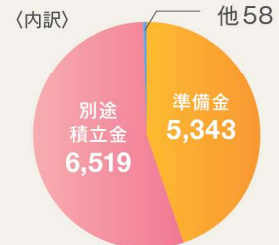
保有財産高 (2024年度(令和6年度)末現在)

13,019百万円

(前年度比 ▲576百万円)

一般勘定

11,920百万円



介護勘定

1,099百万円



(単位:百万円)

活動記録

5月	「けんぽだより 2025年春号」発行
6月18日	健康管理委員会をオンラインで開催(説明会参加者:105名) ・保険給付における当組合の現状について ・保健事業について ・事務手続きについて
7月 9日	25年度第1回理事会をオンラインにて開催 ・25年度(令和7年度)第1回組合会に上程する議題を討議
7月24日	25年度第1回組合会をオンラインにて開催 ・24年度決算(案)、24年度事業報告(案)、24年度決算残金処分(案)を承認 ・理事長専決承認(組合規約改定他)

2025年度(令和7年度) インフルエンザ予防接種の補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種を受けた方に対し補助金をお支払いいたします。

マスクの使用や手洗い・うがいなどの感染予防とともに、予防接種も活用してインフルエンザの発症や重症化を予防しましょう。

インフルエンザの補助申請はWEBでの手続きとなります。

詳細は当組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/07/index.html



補助上限額	3,500円(税込) 年度間1人1回に限る(接種時12歳以下の方は2回まで) ※フルミスト(点鼻液)ワクチンも補助対象となります。
補助対象者	ワクチン接種日に当組合の資格を有する被保険者及び被扶養者
支払時期	毎月15日までに受領した申請に対し翌月末日振込(但し申請に不備が無い場合) 例>>①2025年12月10日に申請受付 ⇒ 2026年1月31日振込 ②2025年12月23日に申請受付 ⇒ 2026年2月28日振込
振込者名義	株式会社イーウェル(本件補助業務の委託先)

※インフルエンザ予防接種のWEB申請は被保険者の方のアカウントからのみ可能です。
被扶養者の方が申請される場合はFAXまたは郵送でのお手続きが必要となります。

2 年間医療費のお知らせ(医療費通知)について

加入者の皆さまが医療機関を受診された費用についてお知らせする「年間医療費のお知らせ(医療費通知)」がWEBにてご確認ください。

つきましては、2025年1月から2025年11月までの診療実績を記載した「年間医療費のお知らせ」を**2026年2月ごろに専用WEBページに掲載予定です**。後日、WEBページにログインする為の仮ID・パスワード通知はがきをご自宅宛てに発送いたします。

確定申告の参考となるように2月の掲載を予定しておりますが、当組合での診療情報は、医療機関からの受取に3カ月程度かかるため、2026年2月に2025年12月分の医療費を記載することができません。「年間医療費のお知らせ」を確定申告に使用される方は、2025年12月分はお手元の領収書をご使用ください。

※保険適用外の費用など一部の費用は、仕組み上、医療費のお知らせには記載されません。12月以外の領収書につきましても内容確認のために捨てずに保管されますようお願いいたします。



健康保険証の完全廃止について



2025年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります。

今後は健康保険証として利用登録したマイナンバーカード(マイナ保険証)を利用して医療機関等にご受診いただくこととなります。

健康保険証の利用登録がお済みでない方はマイナ保険証の準備(利用登録)をお願いします。

マイナンバーカードで医療機関にかかるために必要なことは？

マイナンバーカードで医療機関にかかるためには事前の手続きが必要です。

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを発行する

次の方法から選んでマイナンバーカードの発行申請を行ってください。

- ☒ スマートフォン・パソコンから申請 ☒ 証明写真機から申請 ☒ 郵送での申請



申請方法の詳細は
マイナンバーカード
総合サイトで
ご確認ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>

2 健康保険組合に事業所経由で マイナンバーを提出する

マイナンバーを当組合で登録することでマイナンバーと当組合の資格情報を紐づけることができます。

医療機関でマイナンバーカードから保険資格が確認できない場合は当組合にマイナンバーが提出されていない可能性があります。

マイナンバーが未提出の方については当組合から被保険者の勤務先事業所に提出依頼をしております。案内があった場合には事業所経由で速やかにご提出ください。

3 マイナンバーカードの 保険証利用の登録をする

利用登録の方法は次の3つから選べます。

- ☒ スマートフォンアプリ
「マイナポータル」から
- ☒ 医療機関・薬局の
顔認証つきカードリーダーから
- ☒ コンビニなどにある
セブン銀行ATMから



マイナポータルに登録するとどんなメリットがあるの？

●医療費通知情報を入手できる！

毎年2月に当組合から発行している「年間医療費のお知らせ」をお待ちいただくことなく、マイナポータルから医療費通知情報を確認することができます。 ※医療費控除の申請方法は管轄の税務署にご確認ください。

●限度額適用認定証の発行が不要になります

入院や手術などで医療費が高額になる場合に申請する限度額適用認定証を省略できます。マイナンバーカードで医療機関を受診する時に、『限度額情報の閲覧』に同意することで限度額適用認定証と同様の適用を受けられます。

●マイナンバーカードを保険証利用することで医療費が安く！

マイナンバーカードを保険証利用すると、従来の健康保険証を使用する場合と比べて、初診料で20円、再診料で10円安くなります。

※マイナンバーカードの電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3カ月前を目途に「有効期限通知書」が送付されます。

余裕をもってお早めにお住まいの市区町村窓口にて更新手続きをお願いします。



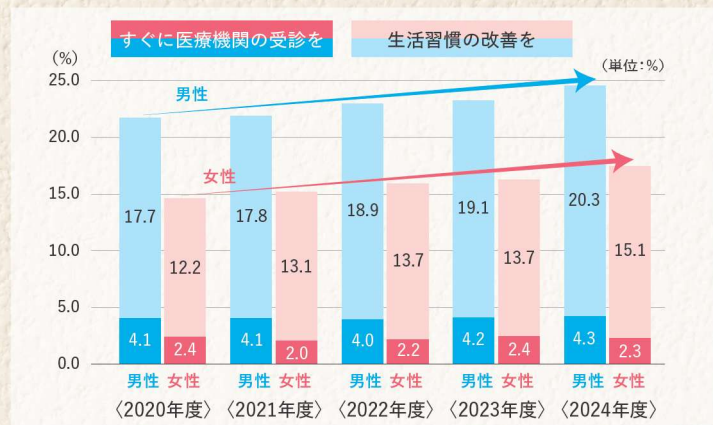
慢性腎臓病(CKD)のことを知って健康寿命をのばそう



慢性腎臓病(CKD)は現在、日本で約2,000万人(成人の約5人に1人)の患者がいると推定され、新たな国民病と言われています。

住商連合健康保険組合加入者の統計でもCKDリスク者が男女ともに増加傾向にあります(図1)。特に末期になると人工透析や腎移植が必要になり、医療費を圧迫することから、国を挙げての対策が講じられています。今回はそんなCKDについて紹介します。

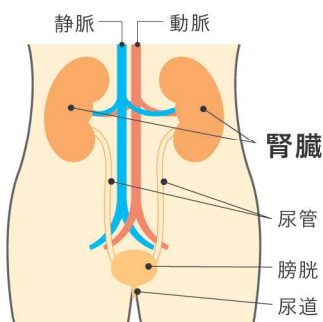
図1:【住商連合健康保険組合】CKDに関する検診判定と対応分類



腎臓の仕組みとはたらき

腎臓は背骨の両脇、腰の上あたりに位置し、左右1対、握りこぶしくらいの大きさで、そらまめに似た形をしています。腎臓には、心臓から送り出される血液の約1/5が流れ込み、糸球体と呼ばれるところで血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として体の外に排出しています。それ以外にも体の水分量や電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンなど)、ホルモンの産生を調節し、血圧や赤血球を適正に保つ働きをします。また活性型のビタミンDを生成し骨を健康に保つ役割も担っています。

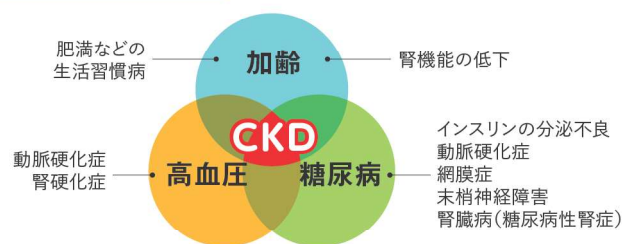
これらの機能が低下すると体に毒素がたまって様々な症状が現れ、やがては生命をおびやかすことになります。



慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓病には何らかの原因で腎臓の機能が急激に低下する急性腎障害(AKI)と、加齢や高血圧、糖尿病などに関連して腎機能が低下してくる慢性腎臓病(CKD)の2つがあり、ここではCKDについて解説します。CKDとはChronic Kidney Diseaseの略で、その定義は何らかの腎障害が3ヶ月以上持続するものとされており、近年、その患者数は増加し、新たな国民病とも言われています。

その背景には、糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病及び高齢者の増加があり、特に糖尿病と高血圧はCKDの最も大きな原因と考えられています。



心血管疾患
に注意!

CKD患者の死亡原因としてもっとも多いのは、心血管疾患(心臓や血管に影響を及ぼす疾患群)です。腎機能の低下とともに、高血圧の悪化や動脈を傷つける活性酸素の増加がみられるからです。CKDと診断され、普段の生活で息切れや胸の痛み、めまいや立ちくらみなどが起きるようなら、心血管疾患の検査を受けることをおすすめします。



CKDの検査と診断～早期発見が大切

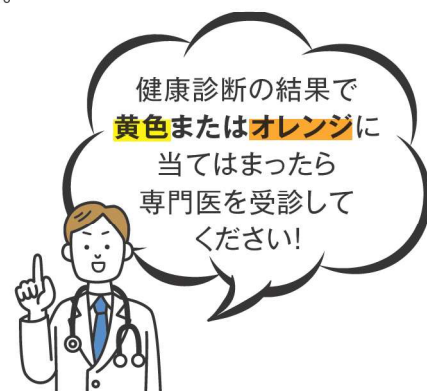
CKDは初期に症状が出現することはほとんどなく、検査でのタンパク尿や腎機能異常(eGFRの測定)により診断されます。症状として貧血、疲労感、むくみなどが現れたときは、すでに相当進行している可能性があり、治療は難しくなりますが、**検診などで早期発見できると、早期治療によって機能を回復させることができます。**

CKDの診断は、尿検査と血液検査の両方が必要です。尿検査では尿のタンパク量や血尿の有無などを調べます。血液検査

ではクレアチニン値を調べ、クレアチニン値と性別、年齢から推算するeGFR(推算糸球体ろ過量)で腎機能を確認します。クレアチニンは、筋肉を動かすためのエネルギーを使ったときに作られる老廃物のことで、腎臓が血液からろ過して、尿として排出します。したがってeGFRは、腎臓の糸球体がどれだけ血液中の老廃物をろ過できているかを表しており、この値によって腎機能のステージを5段階に分け、CKDの重症度分類(図2)の指標としています。

図2:CKDの重症度分類

原疾患	タンパク尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量(mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	尿アルブミン/Cr比(mg/gCr)		30未満	30~299	300以上
高血圧/腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明/その他	尿タンパク定量(g/日)		正常	軽度タンパク尿	高度タンパク尿
	尿タンパク/Cr比(g/gCr)		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/ 1.73 m ²)	G1	正常または高値	≥90		
	G2	正常または軽度低下	60~89		
	G3a	軽度~中等度低下	45~59		
	G3b	中等度~高度低下	30~44		
	G4	高度低下	15~29		
	G5	末期腎不全(ESKD)	<15		



重症度は原疾患・GFR区分・タンパク尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑のステージを基準に、黄、オレンジ、赤の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

CKD治療～末期腎不全に至らないために～

CKDの治療は、起因する生活習慣病の治療とともに、腎機能のステージに合わせた食事療法と薬物治療が必要になってきます。

むくみ、手足がつる、夜間頻尿、腎性貧血による疲れやすさや顔色の悪さといった症状が現れてくるのは5段階のステージで、G3(図2)以降。腎機能が半分以下になっている状態で、保全期CKDと言われ、専門医を必要とするタイミングでもあります。

G4になると体のだるさ、頭痛、吐き気、食欲低下、睡眠障害

などの尿毒症の症状が現われ、これ以上悪くならないための厳格な食事療法、生活習慣の改善、薬物治療が必要です。

G5は末期腎不全と呼ばれ、腎代替療法が不可欠になってくるステージです。腎代替療法には血液透析、腹膜透析、腎移植の3つの選択肢があり、日本で最も普及しているのが血液透析です。



(CKD) 慢性腎臓病 予防のためのセルフケア

CKDは高血圧、肥満などの、生活習慣病との関連が強く、それらの予防も含めて、まず食事面では減塩が大切です。そして適度な運動を行い、しっかり睡眠をとりましょう。一方で薬の中には腎臓に負担をかけるものが少なくありませんので、少しでも腎機能の低下がみられる場合は、自己流で市販薬やサプリメントを使うことは控え、専門医に相談しましょう。ステージG3以降は、塩分以外にもタンパク質、カリウム、リンの制限をしながらエネルギーを十分に摂取するという食事療法が不可欠です。進行度合いにも大きく関わってきますので、専門家の栄養指導をしっかり受けることが大切です。



4 今年度の人間ドックは受診されましたか？

当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養配偶者の方を対象に人間ドックの費用補助を行っております。今年度からは年度途中で資格取得された方も補助の対象となっております。

例年2～3月は健診機関での人間ドックの予約が立て込み、年度内での予約が取れなかったり、急な日程の変更ができなかったりといった傾向にあります。当組合での補助は1人につき年度間1回限りとなり、いかなる理由でも翌年度に繰り越すことはできません。人間ドックの受診を検討されている方でご予約がまだの方は早めの受診予約をお願いいたします。

人間ドックの費用補助・受診方法についてはホームページをご確認ください。

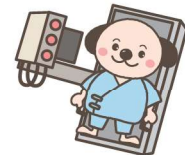
指定健診機関での
受診の場合はこちらを

[https://www.sumirenken.jp/
medical_examination/14/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html)



指定健診機関以外での
受診の場合はこちらを

[https://www.sumirenken.jp/
medical_examination/02/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html)



5 40歳未満の健診結果の収集について

特定健診の対象外である40歳未満の被保険者の健康の保持・増進を目的とした保健事業を推進するため、事業所で実施されている定期健康診断(労働安全衛生法に基づく健診)結果を、事業所よりご提供いただいております。

これは、健康診断の記録の写しが事業者から保険者へ提供される法的仕組みが整ったことにより、可能となりました。

提供の対象となる方

1. 当組合加入の40歳未満の被保険者
2. 40歳以上で人間ドック未受診の被保険者

期待されるメリット・効果

- 医療費分析などに活用することで、40歳未満の被保険者についても保健事業が計画・実施できるようになります。
- 保健事業の促進で、健康の保持・増進ならびに医療費の抑制も期待できます。
- ご提供いただいた定期健康診断結果は、マイナポータルで閲覧できるようになります。

受診勧奨について

生活習慣病の重症化を防ぎ、医療費適正化及び加入者のQOLの維持を図ることを目的としています。人間ドック・健康診断の結果から、「要治療」と判断された被保険者のうち、医療機関を受診されていない方へ受診勧奨を行っております。

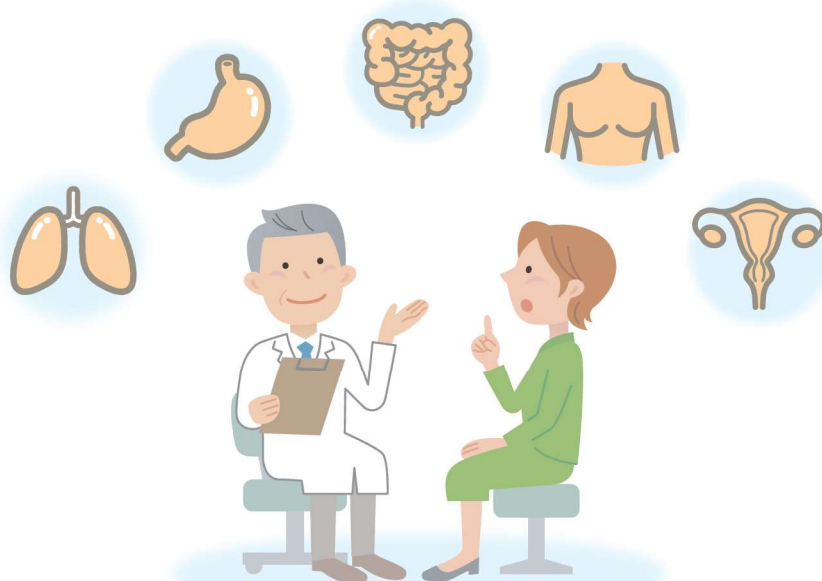
ご自身の健康管理のため、受診勧奨通知が届いた方は必ず受診をしてください。

対象範囲	人間ドック・定期健康診断のいずれかを受診した被保険者		
該当者	前年度人間ドック・定期健康診断で以下に該当し、受診歴のない被保険者		
		健診項目	健診項目
	血 圧	収縮期 160～	拡張期 100～
	脂 質	中性脂肪 500～	LDL 180～
	血 糖	空腹時血糖 126～	HbA1c 6.5～
受診勧奨時期	11月から12月ごろ 該当者様のご自宅へ受診勧奨通知を送付いたします。 ※受診勧奨通知の送付後、未受診者リストを事業所へ毎月送付し、 未受診者へのリマインドを事業所へ依頼します。		

がん精密検査受診勧奨について

当組合では5大がん(※肺、胃、大腸、乳房、子宮)検診結果のデータ化と精密検査の受診勧奨の準備を進めております。

具体的には、健診機関の判定(表現にばらつきあり)を5つに分類のうえ、要精密検査・治療者を特定します。該当者をフォローアップし、未受診者へは受診勧奨を行います。





運動、サウナ、スパで!

家族で使えて
オトク!



初心者向けの
運動も豊富!



健康 習慣

ルネサンスなら
「始めたい」が
きっと見つかる。



＼ 5ヵ月ずーっとおトク! /

法人ジム・サウナ
おためし会員

月々¥5,500

入会キャンペーン! 10/20(月)～12/16(火)

月会費
2ヵ月分 0円 + タオル&シューズレンタル 最大2ヵ月 通常4,180円 0円

さらに!

ルネサンス公式オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント!

都度利用も
特典対象!

その他お得な
会員種別も
あります。
詳しくはこちら!



※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からのコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間での利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/5/20 時点

2025秋_840010999383

大人世代のみなさん! こんな **お悩み** ありませんか?

昔と比べて
痩せにくい。

寝ても次の日に
疲れが残る。

日々のストレスを
解消したい。

体力の低下を
感じる。

今すぐルネサンスで **健康習慣** 始めましょう!

清潔で快適! 充実のフィットネス施設&スパゾーンを完備!

ジムトレーニング



豊富なジムマシン等で目的に沿ったトレーニングが実践できます!

スタジオプログラム



人気の格闘技、ダンス、ヨガや話題の最新エクササイズまでバラエティ豊富にラインナップ!

サウナ&スパ



本格的なサウナ&スパ施設!運動後のリフレッシュはもちろん銭湯代わりにも利用できておトク!

ジム初心者も安心のサポート体制!

Fitness Beginner **GATE**

はじめてのジムトレを無料でサポート!

- GATE 1** まずはカラダの状態をチェック!
- GATE 2** 数種類のマシンの使い方をご案内
- GATE 3** 結果をもとにエクササイズをご提案



無料

気軽に相談できるトレーナー!

ルネサンスではスタッフ一同、会員様それぞれの目標達成をしっかりとサポートさせていただきます。トレーニング方法に迷ったり、施設の使い方で困ったりした際は、どうぞお気軽にお声がけください。私たちがお手伝いさせていただきます。



※写真は全てイメージです。また、設備は施設ごとに異なります。

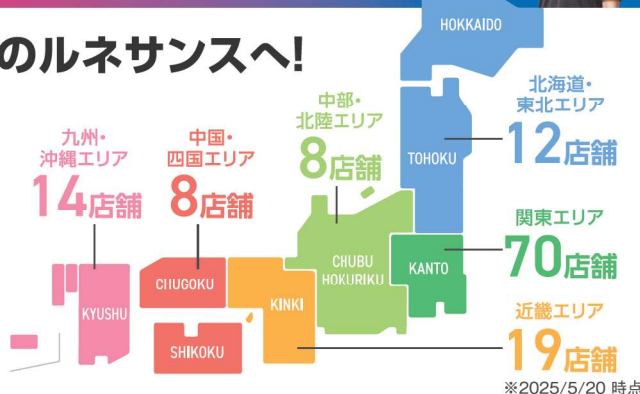
ルネサンスとスポーツオアシスがひとつになり
もっと便利に、もっと使いやすくなりました!

見学・体験はお近くのルネサンスへ!

店舗数が増えました!

全国 **131** 店舗

RENAISSANCE



ご利用店舗の
検索はコチラから!



※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約に同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

【第5回】更年期障害と骨粗しょう症

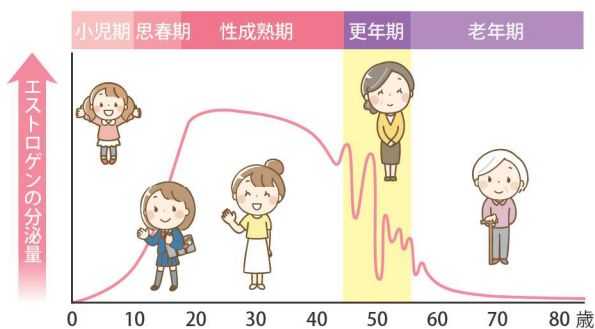
今回は、閉経前後の更年期から気を付けたい
更年期障害と骨粗しょう症を取り上げるよ。



更年期障害とは

日本人女性の平均的な閉経年齢は50.5歳。この閉経前の5年間と閉経後の5年間を合わせた期間を更年期といい、女性ホルモンの一つ、エストロゲンがゆらぎながら低下していくことに起因して、様々な症状が現れる。加えて気質・体質、環境要因などにより、日常生活に支障をきたすような状態になることを更年期障害と呼んでおるのじゃよ。

●女性ホルモン(エストロゲン)のゆらぎ



女性ホルモンのはたらきと
病気のリスク

更年期障害に深く関わる女性ホルモンの一つ、エストロゲンは、卵巣から分泌され、妊娠の準備をするという役割を担っておる。女性らしい体と美肌をつくり、子宮内膜を厚くして妊娠に備え、さらに自律神経に関与し、血管、骨、関節、脳などを健康に保つという働きをしておるのじゃ。このエストロゲンが、卵巣の衰えとともに減少するとき、脳はエストロゲンを分泌するように指令を出し、それが分泌量の上下(ゆらぎ)につながり、自律神経の乱れにつながることになる。閉経後は、エストロゲンの産生はわずかになってしまい、動脈硬化、高血圧、骨粗しょう症など様々な病気のリスクが高まると言われておる。



更年期障害の症状と治療

更年期障害の症状は、自律神経系、精神系、運動器系、消化器系、皮膚系、生殖系と様々で、特に自律神経系ののぼせやほてり、冷え、発汗、動悸などは代表的なものじゃ。ここにストレスが重なると不眠、イライラ、憂鬱などの精神系の症状が現れることが多い。治療は一人ひとりの症状や重症度に合わせたものになるが、エストロゲンを補充するホルモン補充療法や体質、症状に合わせた漢方処方、精神系の症状を緩和する薬物療法などが知られておるよ。



更年期を乗り越え、
その後を生き生きと暮らすために

更年期障害は個人差が大きく、特にストレスを強く感じる気質や環境の人は、症状が強く出やすいと言われている。またそういう人は自分一人で抱え込んで我慢しがちになるが、つらいときは、周囲の理解を求め、医療機関で症状緩和の方法を探ることが必要じゃよ。一方で更年期以降は、血管や骨の健康に関わる女性ホルモンが不足するので、高血圧や骨粗しょう症に気を付けることが大切じゃ。そのためには塩分の取りすぎに気を付け、カルシウムやタンパク質が不足しないよう、栄養バランスの良い食事をするようにし、適度な運動、ストレスをためない日々でエイジングケアに努めたいものじゃ。

