



福嶋氏



金子氏

心と体の変化に配慮を

男性にもある更年期障害

損保ジャパン日本興亜は2月23日、更年期障害をテーマにセミナーを開催した。同社社員を対象としたもので、こうしたセミナーで更年期障害を取り上げるのは初めてのこと。第一部では、医療法人社団福和会福和クリニック医学博士で産業医の福嶋康之氏が「医学的側面からみたメノポーズとの付き合い方」と題して講演。続く第二部では、色彩活用研究所サミュエルの金子清美氏が色と心の健康づくりをテーマに講演し、パーソナルカラー診断などを行った。会場には男女を問わず多くの参加者が集まつた。

第一部で講演した福嶋氏の講演タイトルにある「メノポーズ」とは更年期のこと。女性の場合、40歳を過ぎたころから卵巣機能が徐々に衰え、やがて閉経を迎えるが、この閉経の前後10年が「更年期」とされている。この時期、体にはさまざま

な症状が表れるが、中でも日常生活に支障を来す場合を更年期障害と呼ぶ。同氏は、更年期の症状には自律神経失調症状（不整脈・発汗・発汗）や精神神経症状（不安感・抑うつ・恐怖感・疲労感）などがあ

るとしながらも、「これらがあれば更年期症状（障害）」という症状はない。

血液検査でホルモンの状態は分かるが、血液検査



男性も多数多く参加した

この他、更年期の人が気付けるべきこととして、がんや動脈硬化、肥満などを紹介。適正体重や1日に必要なカロリー摂取量、摂取を心掛けるべき栄養素などを紹介した。

のみで確定診断是不可能だ」と説明した。

また、男性の更年期障害にも触れ、更年期症状は本人にしか分からぬため、管理職には更年期についての知識が必須だと説明した。

これまで、男性の更年期障害が引き出され、若々しさや健康的な美しさを身に着けられる」と解説。参加者は互いに肌の色や目の色の違いを見比べて似合う色探しを楽しんだ。