

その症状、更年期かも?

~女性も男性も、ひとりで悩まないで~

いつ現れる?



女性では閉経（平均50歳）前後5年、合計10年間、
男性では閉経のような区切りや一定の期間ではなく、年齢とともに、
だれでも更年期の症状が現れる可能性があります。

原因は?



主な原因是、“性ホルモン”的低下やバランスの乱れです。

加えて、この時期、家庭では子どもの教育や独立・親の介護などで心身に負担がかかりがちであり、また、仕事でも大きな責任を担うことが多く、**身体的・心理的・社会的要因**が影響し、更年期症状が現れると考えられています。

症状は?



〈女性〉

ほてりやのぼせ、発汗、動悸、不眠、イライラ、うつ症状、めまい、疲労感など

〈男性〉

倦怠感、性欲減退、関節や筋肉の痛み、不眠、イライラ、無気力、うつ症状など



セルフチェック
(男女別)は裏面
・又はこちらから・

症状がつらい時には我慢せず、治療を受けることで改善します。

更年期だれでもチャットボット

気軽に知りたい方

24時間いつでもアクセスできます。

性別に関わらず、更年期に関する定型的な疑問や悩みに対応します。



チャットボットは
こちらから

更年期だれでも相談室

直接相談したい方

誰かに相談してみたい、チャットボットだけでは解決が難しい方などは、
更年期だれでも相談室をご利用ください。看護師や助産師が相談に応じます。

設置病院	鳥取県立中央病院	鳥取県立厚生病院	山陰労災病院
受付方法	電話・面談	電話・面談	電話
受付時間等	水曜日・木曜日 午前9時～正午	平日 午前9時～午後5時	月曜日・水曜日 午後2時～午後4時
電話番号	0857-26-2271(代表)	0858-22-8181(代表)	0859-35-2080(専用)



とりネットは
こちらから

※最新の受付時間等は、県ホームページ（とりネット）でご確認ください。

更年期だれでも相談室は、更年期障がい医療拠点病院である
鳥取大学医学部附属病院と連携を取りながらみなさまを支援します。

更年期症状のセルフチェックをしてみましょう

〈女性〉

症 状	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、動悸がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦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、手足の痛みがある	7	5	3	0

〈男性〉

症 状	な し	軽 度	中等 度	重 度	き らめき 度
①肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
②関節や筋肉に痛みがある(腰痛・関節痛など)	1	2	3	4	5
③発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
④眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
⑤よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
⑥いろいろする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
⑦神経質になった	1	2	3	4	5
⑧不安になりやすい	1	2	3	4	5
⑨やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5
⑩筋力の低下	1	2	3	4	5
⑪憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
⑫自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
⑬燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
⑭髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
⑮性的能力の衰え	1	2	3	4	5
⑯朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
⑰性欲の低下	1	2	3	4	5

合計 点 / 100点

0～25 点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
26～50 点	食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51～65 点	医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
66～80 点	長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
81～100 点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

出典／小山ら更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価
(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

合計 点 / 85点

17～26 点	な し	出典／日本泌尿器科学会 日本 Men's Health 医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討 ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」
27～36 点	軽 度	
37～49 点	中等度	
50 点以上	重 度	

スコアに関わらず
つらいと思ったらまずは
更年期だれでも相談室に
ご相談ください。



性別を問わず、更年期障がいはだれでも起こる可能性があります。
更年期症状や更年期障がいについて正しい知識を持ち、
からだやこころのサインを見逃さず、適切に対処をしましょう。

問合せ先

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

TEL (0857) 26-7861 FAX (0857) 26-8726

E-mail : kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

更年期症状で
お悩みの方へ
(健康政策課HP) >>>



令和7年11月作成