

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



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。

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)

※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。

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