

40代以降、女性の体は変化していきます。

更年期をはさんで減少していく女性ホルモン。

女性特有の病気の多くは、女性ホルモンの影響を受けています。

この健康メモは、更年期を迎えた女性の体についてのさまざまな情報を掲載しています。

体の変化と上手につきあって、人生を心豊かに生き生きと

過ごしていけるように、この情報が役立つことを願っています。

●	目次	
●	女性ホルモンのはたらき	・・・・・・・・・・ 3
●	更年期症状	・・・・・・・・・・ 3
●	更年期障害	・・・・・・・・・・ 4
●	更年期うつ	・・・・・・・・・・ 5
●	骨粗しょう症	・・・・・・・・・・ 6
●	歯・口の健康	・・・・・・・・・・ 7
●	高脂血症	・・・・・・・・・・ 8
●	尿もれ	・・・・・・・・・・ 9
●	気になる子宮の病気	・・・・・・・・・・ 10
●	子宮筋腫	・・・・・・・・・・ 10
●	子宮内膜症	・・・・・・・・・・ 11