

# ホルモンバランスと 尿もれチェック



いくつ当てはまるか、チェック  
してみましょう

- ☐ 40代半ば以降である
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ イライラや気分の落ち込みが増えた
- ☐ 汗をかきやすい、寝つきが悪い
- ☐ 尿が近くなり、夜間1回以上  
トイレに行く
- ☐ くしゃみや重い荷物を持つと  
下着が濡れる
- ☐ 冷えを感じるが増えた
- ☐ 膀胱炎になったことがある

