

講座名	女性の健康講座「産婦人科医はあなたのかかりつけ医です～女性ホルモンを知ってイキイキと輝く～」
【趣旨】 生涯にわたって心身ともに健康に過ごすためには、自分の身体について正しい情報を得ることが必要です。特に女性は、思春期、出産期、更年期、老年期に女性ホルモンの変化により心身に大きな影響を受けます。女性ホルモンを知ることによって、更年期以降に起こる様々な変化に適応し、生き生きと暮らせることを目的に開催しました。 【内容】 不正出血、生理不順、生理痛がひどい、生理の量が多い、生理がこない、更年期障害、おりものが多いなど様々なトラブルは、自己判断せずに産婦人科を受診しましょう。それぞれのトラブルには、病気が隠れている場合があります。 女性ホルモンは、全身に影響を与えます。思春期に急激に増加し、20～30歳でピークになり、更年期に急激に減少します。更年期とは閉経前後5年の約10年間のことで、日本人は「肩こり」があると訴える人が多くなっています。様々な症状が更年期の症状であることが大事で、「自分だけではない」「今の不調がずっと続くわけではない」ということが分かれば、気持ちが楽になります。女性ホルモン補充療法、漢方治療、サプリメント（エクオール）など、いろいろな治療法があるので、産婦人科を受診してみましょう。	
■講師 銘苅 桂子 氏（琉球大学大学院医学研究科 女性・生殖医学講座 講師） ■日時 2月14日（水）19時～20時30分 ■対象 関心のある方 ■参加者 16名 ■託児利用なし	
【参加者の感想】 ・更年期に向けての勉強になりました。ありがとうございました。 ・知っているようで知らなかったことをたくさん学べました。女性としていきいきと暮らしていくためにできることを考えていきたいと思います。 ・お話が上手でとても分かりやすかったです。何か不安があれば、先送りせず病院受診したいと思います。ありがとうございました。 ・とても分かりやすい説明でした。生理不順も受診の必要があると強く感じました。 ・女性のからだについて改めて知ることができ、とても良かったです。分かりやすくとても良かったです。 ・現在進行形で更年期障害真っ只中です。現状を確かめるため、専門的な内容を聞くことができました。ホルモン治療のこと、適正体重を保持すること、とてもためになりました。みなさん、同じだということ！！自分だけがこんなに悩んでいるのではなく、他の人たちも一緒なんだと少し安心しました。また受講したいです。時間が短かったです。 ・今日は娘に知ってほしいなと思い参加させていただきました。自分の身体のことをよく知ってほしいと思います。自分自身がよく知ることによって伝えられると思います。これから結婚・出産を迎えますので、よく伝えていきたいと思います。今日はどうもありがとうございました。とても分かりやすかったです。	

