

## 笑顔で過ごすための 心とカラダのトリセツ

NPO法人  
ちえぶら



無料！  
メルマガ登録



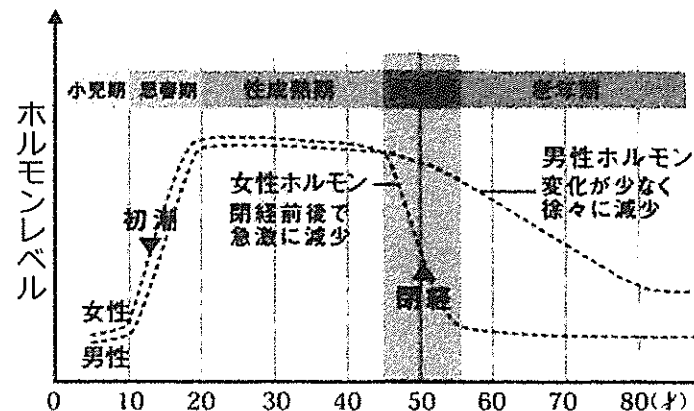
自宅できる！  
エクササイズ動画

## 女性ホルモンの役割

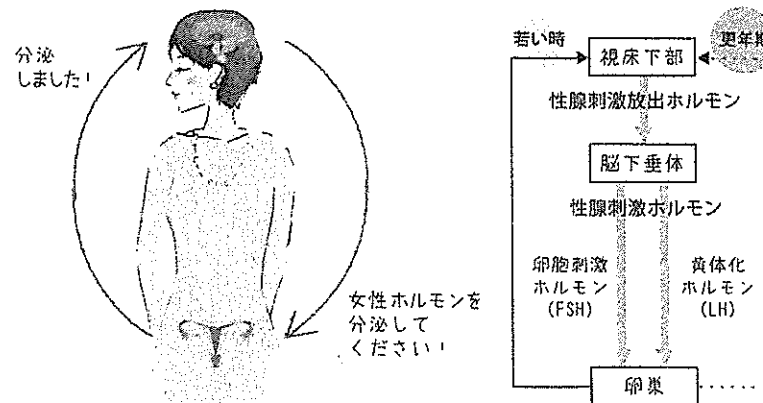
妊娠・出産・乳房の発達  
お肌のはり・潤い  
粘膜の潤いを保つ  
育毛  
骨量の保持  
記憶・認知などの脳の機能を保つ  
血管を丈夫にして動脈硬化を防ぐ  
感情・自律神経の安定  
抗酸化作用



## 男女のホルモン変化



## 女性ホルモン分泌のメカニズム



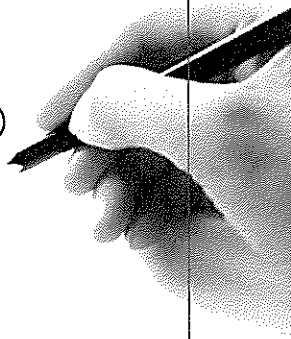
## 婦人科受診の準備 3つのポイント

①気になる症状は？

②他ににかかっている科（お薬手帳）

③改善したいことや知りたいこと  
（分からない点は質問しましょう）

最終月経（ 年 月 日）



5

## 更年期症状の実態/自己チェック

### 1) 自己チェックしてみよう！（更年期指数）

症 状	強	中	弱	無	点数
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗がかきやすい	10	6	3	0	
3 顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 意切れ、どろろがする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 眠りが早く、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、ぼろろになる	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	
合計点					

\*注： どれか1つでも症状が強く出れば【強】とします  
【強】 症状があり、生活に支障が出ることもある。  
【中】 症状はあるが、生活に支障が出ない程度。  
【弱】 症状があるかもしれない。

### 2) 更年期症状の評価基準

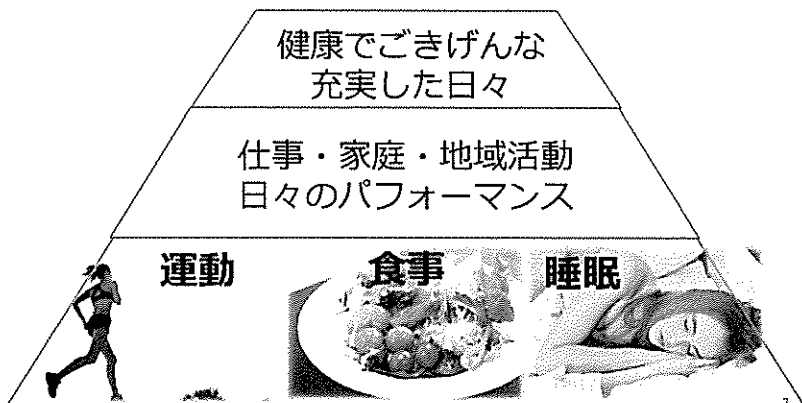
合計点数による自己採点の評価表	45歳～55歳の女性において
0～25	異常なし ⇐ 20%強
26～50	食事・運動に注意を ⇐ 40%強
51～65	更年期・閉経外来を受診すべき ⇐ 20%強
66～80	長期にわたる計画的な治療が必要 ⇐ 10%強
80～100	各科の精密検査に懸念した長期的計画的な治療が必要 ⇐ 数%

全体の40%が閉経外来を受診が必要

40歳以降のなんだかよくわからない体調不良が続く時は、婦人科・更年期（閉経）外来へ。

（引用文献）  
小山篤夫：更年期・閉経外来-更年期から老年期の婦人の健康増進について、日本医師会雑誌109：259-264、6 1993

## 今からはじめる健康貯筋



6

カラダの変化や体調は、目に見えない。だから「知る」ことが大切。家族や職場、周りの人も一緒に。



未来の自分に健康をプレゼントする  
**KO-NENKIの教科書**  
価格：500円（別途送料215円）

感想：「前向きになった」「知りたいことがわかりやすく書いてある」「夫婦で読んでいます」「友人にプレゼントしたい」  
ちえぶらHPより好評発売中！

更年期を迎える女性の健康を支える輪を作る  
「演劇版ちえぶら」プロジェクト



コーネンキの国のアリス  
2018年11月24日（土）  
①14:00-16:00  
②18:30-20:30  
会場：テルプシコール  
（中野駅 徒歩5分）  
チケット：前売り2500円、当日3000円  
申込：info@chebura.com

## お問い合わせ先

更年期を知っているだけで  
人生を大きく守れる

The change of life

<NPO法人ちえぶら お問い合わせ先>  
全国で出張講座を行っています  
ご依頼、お待ちしております！！  
メール：info@chebura.com

電話：080-3483-7880  
代表理事：永田京子  
住所：埼玉県戸田市本町4-4-6TBC131



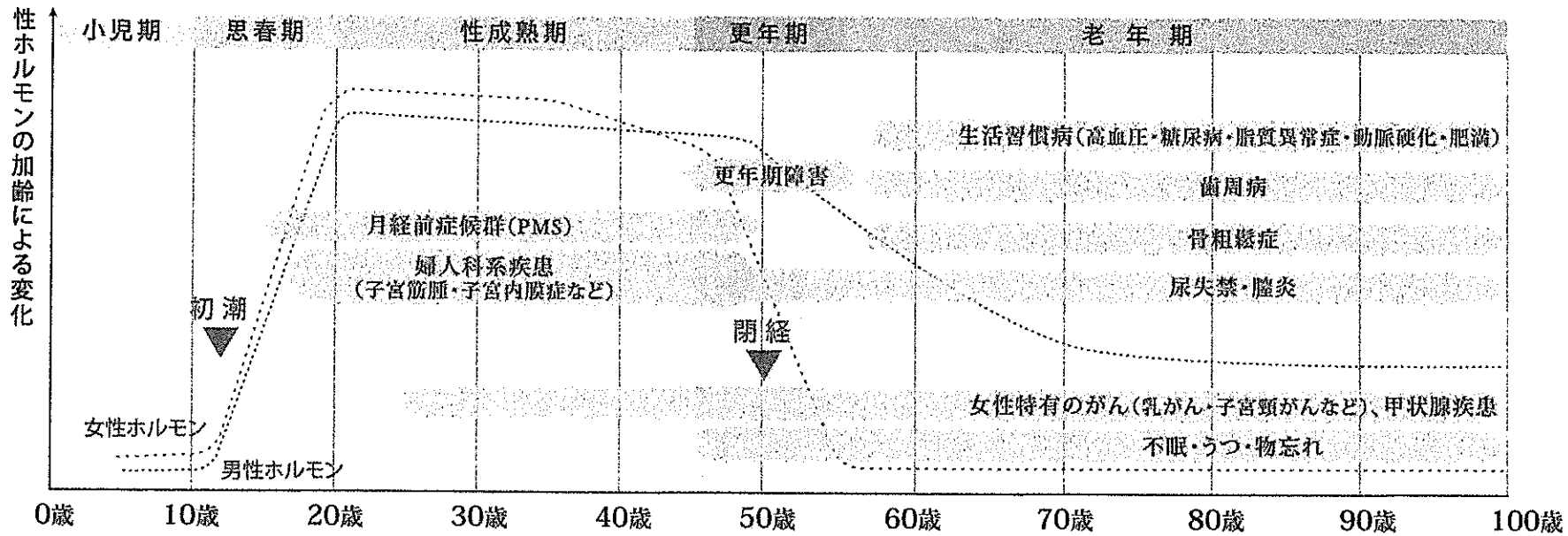
ちえぶらHP

7

# ちえぶら ライフキャリアデザインシート



自分の人生の主人公はいつだって自分。ライフ・キャリア・暮らしをデザインしていくと「やりたいこと」が見えてきます。更年期はピッチピチ。寿命100年の人生をデザインしませんか？



ライフ 引っ越し 結婚・旅行 趣味										
キャリア 就職・転職 独立・資格 昇進 地域活動										
暮らし 介護 子育て										

- 【記入例】
- 部活
  - 引っ越し
  - 一人暮らし
  - 結婚
  - 家購入
  - 進学
  - 就職
  - 出産
  - 子供の思春期
  - 子供の進学
  - 夫の退職
  - 親の還暦
  - 資格取得
  - 運動習慣
  - 趣味
  - 等…