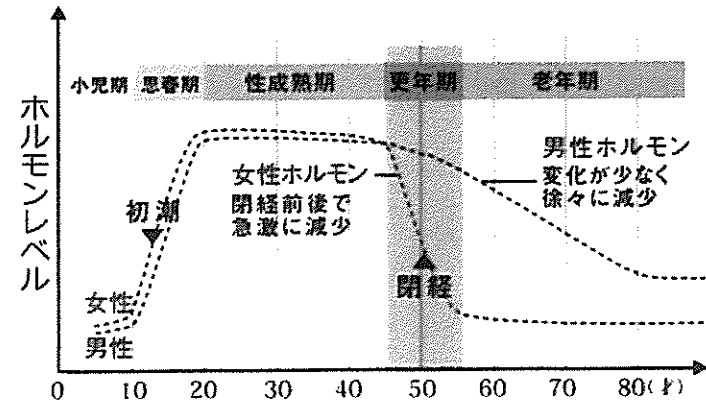


笑顔で輝く女性のための 女性ホルモンと更年期 ココロとカラダのトリセツ

NPO法人
ちえぶら

男女のホルモン変化



C

NPO法人 ちえぶら

The change of life



Mission

身体のケアと更年期の知識ですべての人が
「自分らしい充実した日々」
を過ごすことができる社会

C

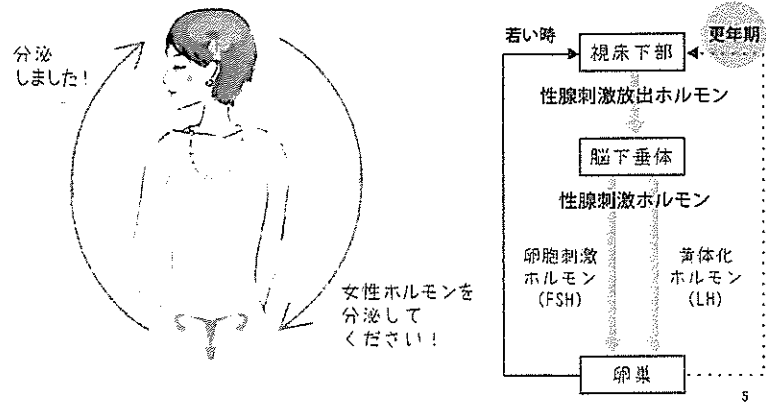
女性ホルモンの役割

- 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



C

女性ホルモン分泌のメカニズム



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 眠りが浅くなる | 10 | 6 | 3 | 0 | |
| 2 汗がかりやすい | 10 | 6 | 3 | 0 | |
| 3 腰や手足が冷えやすい | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| 4 肩こり、どうせがする | 12 | 8 | 4 | 0 | |
| 5 骨つきが痛い、腰が強い | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| 6 疲れやすく、イライラする | 12 | 8 | 4 | 0 | |
| 7 くよくよしたり、憂うつになる | 7 | 5 | 3 | 0 | |
| 8 頭痛、めまい、吐き気がよく出る | 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： どれか一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検査の評価 | 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 医師にわたる計画的な治療が必要 | ⇐ 10%強 |
| 80～100 各科の精密検査に基づいた長期的計画的な治療が必要 | ⇐ 10% |

※後の40%が適切な受診が必要

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) 小山美夫：更年期・閉経外来-更年期から老年期の婦人の健康管理について、日本医師会雑誌100：259-264、7 1993

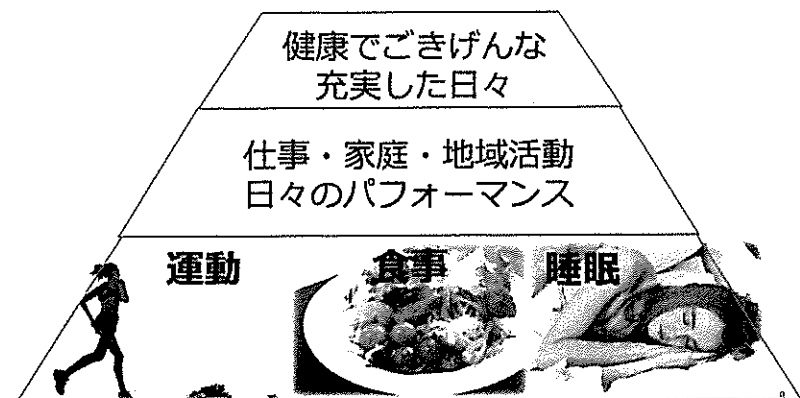
婦人科受診の準備 3つのポイント

- 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)



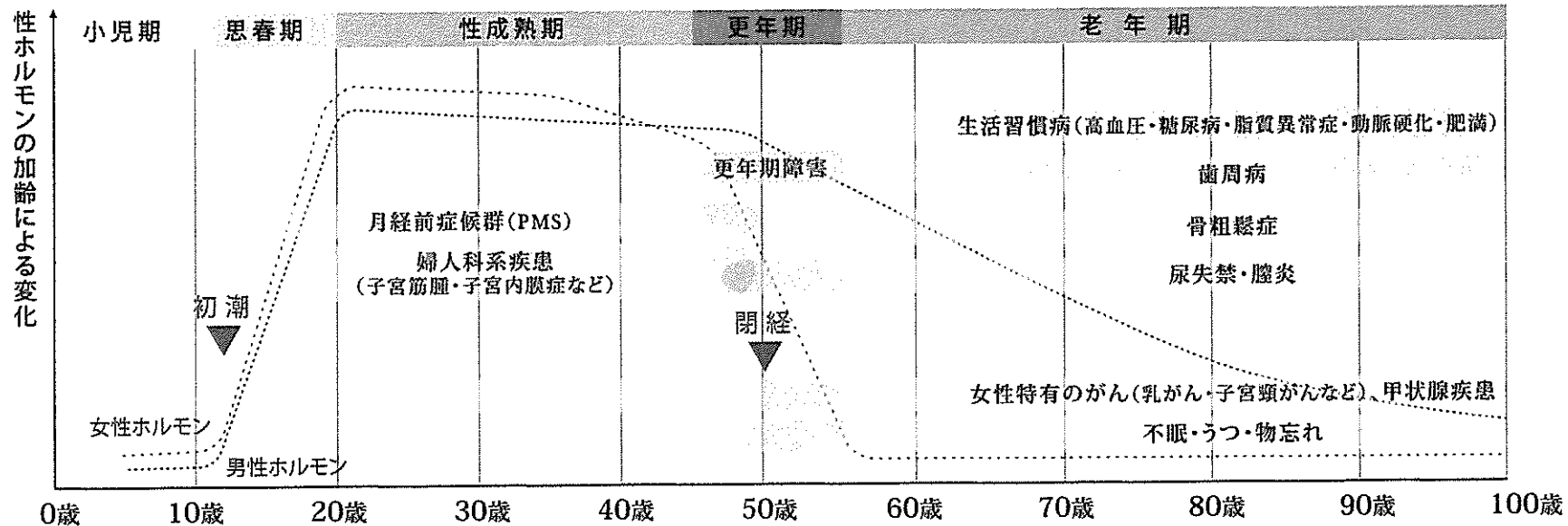
今からはじめる健康貯筋



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...

平成30年12月8日

会員の皆様へ

世田谷区立上祖師谷中学校
PTA会長 藤田 博子
文化厚生委員長 市川 望美

第3回 家庭教育学級 報告書
『笑顔で過ごすための心とカラダのトリセツ』
～今日からできる簡単エクササイズ付き♪～

11月26日（月）に、NPO法人ちえぶらの永田京子氏を講師としてお迎えし、女性ホルモンと更年期についての講演会を開催いたしました。当日は、世田谷区社会教育指導員原田様、および千歳小PTA会長、副会長、書記の来賓の方々、宇野校長先生、柳田副校長先生および保護者の計45名にご参加いただきました。

<当日の内容>

「女性ホルモンと女性の一生」「更年期をより美しく」をテーマに、年齢による変化、女性ホルモンの役割（骨量の維持、抗酸化作用、感情・自律神経の安定）などについて詳しく教えていただいた後、日常生活の中で使える、肩こり解消ケア、小顔ケアなどのエクササイズを一緒に行いました。長生きで有名な日本人女性も、実は13年は寝たきりであるという事実や、寝たきりにならないためには、健康貯“筋”（筋肉の貯金、食事、睡眠）が重要であること、更年期は必ず終わりがあ、更年期を知っているだけで人生を大きく守れるといった興味深い内容を笑顔で時にはユーモアを交えて楽しく教えていただきました。

参加者の皆さんからの感想

- ☆今まさに更年期障害になっていて、とても不安な日々を送っていました。でも、セルフケア方法を教わり、前向きに頑張っていこうと力がわいてきました。
- ☆わざわざジムに通わなくても自宅で簡単にできることを知り、今日から始めようと思いました。
- ☆まさに今更年期ど真ん中で、ひどい症状はないものの肩こりや腰痛がひどくなったり血圧があがり始めているのでエクササイズを日常に取り入れていきたいです。
- ☆お母さんがごきげんでいることが家にとって大事ということはわかっていましたが、もっと多くの人に聞いてほしいと思いました。



今年度の文化厚生委員会の活動は、第三回家庭教育学級を持ちまして終了させていただきます。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。