



▲スライドを使ってすすめられた講演会



▲佐藤先生

当日は、平日にもかかわらず、各婦人会の協力のもとに120人が参加しました。講演会ではスライドを

使いました。

福島県医学振興会と村が共催する村民健康講演会は、11月26日「更年期障害について―その症状 みんな悩んで通るみち もう一度パートナーと二人で体のことを考えてみませんか？」

と治療―をテーマに福島県立医科大学医学部産婦人科学講座教授佐藤章先生を迎え公民館で行わ

使って講話がすすめられ、佐藤先生は更年期障害について、日常生活や性生活、栄養面など様々な視点からユーモアを交えながら説明。参加者らは、自分の体にあてはめながら、ひとつずつうなずき、熱心に聞き入っていました。

女性ホルモンの減少に

よって卵巣の機能が衰えることにより、心と体にはさまざまな変化が起こってきます。「のぼせ、ほてり、不眠、イライラ」など人さまざまですが、心理的なものも一因となりますので家族特に夫は、妻の体の変化を受け止める必要です。

よって卵巣の機能が衰えることにより、心と体にはさまざまな変化が起こってきます。「のぼせ、ほてり、不眠、イライラ」など人さまざまですが、心理的なものも一因となりますので家族特に夫は、妻の体の変化を受け止める必要です。

・簡略更年期指数の評価方法

0～25点＝問題なし
 26～50点＝食事、運動に気をつけ、無理をしないように
 51～65点＝更年期・閉経外来で生活指導カウンセリング、薬物療法を受けた方がよい
 66～80点＝長期（半年以上）の治療が必要
 81～100点＝各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、更年期・閉経外来で長期の治療が必要。
 51点以上の方は、病院を受診しカウンセリング、ホルモン療法を受けて見てくださいますとお話でした。チェックしてみてください。

健康講演会



▲熱心に説明を聞く参加者



更年期症状自己チェック

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。どれか1つの症状でも強くできれば強に○を付けてください。

症 状	強	中	弱	無	点数
1、顔がほてる	10	6	3	0	
2、汗をかきやすい	10	6	3	0	
3、腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4、息切れ、どろきがする	12	8	4	0	
5、寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6、怒りやすく、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、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9、疲れやすい	7	4	2	0	
10、肩こり、頭痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					