

更年期を いきいき過ごそう！

10/30

健康講演会



▲講演会の様子

村婦人会や保健協力委員会の協力を得て、健康講演会が「いちばん館」で開催されました。

講演会では、ロマリンダクリニック（郡山市）の富永國比古院長を講師に招き、「更年期をいきいきと過ごすために」というテーマで講演が行われました。講演の中で富永先生は、更年期の症状や原因、治療法、および更年期の過ごし方などについて説明。参加者は、先生の講演に真剣に耳を傾けていました。

また、講演会前後には、血圧と骨密度測定も行われ、自分の体と心に向き合う機会となりました。



更年期指数をチェックしてみましょう

表の項目で、当てはまる症状とその程度をチェックし点数を付けます。合計点で治療の必要性が判定できます。

チェック項目にある症状の全てが更年期障害によって起こるとは限りません。結果が90点を超える場合には、更年期障害以外の生活習慣病などの病気が潜んでいることも考えられるので、精密検査が必要になります。

採点&結果表					合計点数による自己採点の評価法
症 状	強	中	弱	無	
顔がほてる	10	6	3	0	0～25 →異常なし
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	26～50 →食事、運動に注意を
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、寝りが浅い	14	9	5	0	51～65 →更年期・閉経外来を受診すべし
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	66～80 →医師にわたる計画的な治療が必要
頭痛、めまい、吐きけがよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	80～100 →各科の精密検査にもつづいた長期的計画的な治療が必要
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					○をつけて合計点を出し、自己採点してみよう。症状のどれか一つでも強くあれば、強に○をつけてください。 （中山南大、昭和武志：産婦人科専門医の各地分科 30-34、1992）（監修：中野啓一 氏）

楽しくゆとりある子育てを 一後期らっこくらぶ

10/27

生後5ヵ月から1歳未満の乳児とその保護者を対象に、村が毎年実施している「らっこくらぶ」後期らっこくらぶ第1回目が「いちばん館」で行われ、10組の親子が参加しました。

今回は、絵本の読み聞かせのほか、消防飯館分署の協力をいただき、乳幼児の救急についても学びました。

今年度の「らっこくらぶ」は、あと2回（11月17日と12月1日）開催する予定です。



▲救急講習の様子