

令和7年10月8日（水）

## 「女性の健康教室」を開催しました

### ～女性ホルモンを知って ココロとカラダをコントロール～



「更年期」は、卵巣の機能低下に伴って女性ホルモンの分泌量が減少し、体調に変化が起こりやすい時期です。この時期を上手く乗り切る為にはご自身や周囲の方が女性の健康について知っておくことがとても大切です。

今回は JCHO 相模野病院 婦人科腫瘍センター顧問の上坊敏子先生を講師にお招きし、南区の南保健福祉センターにて更年期の症状や対処方法についてお話をいただき、当日は47名の方にご聴講いただきました。

また、各専門職による健康に関する情報コーナーや骨密度測定も実施し、多くの方にご利用いただきました。ありがとうございました。

#### 参加者の声

- ・本日はありがとうございました。少し更年期に入ってきた状態なのですが恐れず立ち向かっていけそうです。HRT（ホルモン補充療法）も視野に入れて無理せず過ごしたいです。
- ・更年期症状のメカニズムや対策を学ぶことができ、漠然とした不安が軽減しました。できることを生活の中で続けて、周囲の方への伝達なども行っていきたいと思います。
- ・なんとなく気になっていたイライラや気分の落ち込みはあったものの、受診する程かどうかと思っていました。気軽に相談していいのかなと少し思えました。
- ・このような講座を開いていただいてありがとうございました。とても良い学びになりました。