



# 女性のための健康講座 動画を再配信します

4本の動画をご視聴いただけます

※令和4年(2022年)2月～3月に配信した動画を、好評につき再配信します

- ① 思春期女子の月経トラブル解決法
- ② 働く女子の不調と健康管理
- ③ ツライ更年期の乗り越え方
- ④ すこやかなポスト更年期を過ごすために  
(各動画の長さは15分程度)

年齢とともに、女性の健康には節目が訪れます。  
それぞれの年代の特徴を知り、元気な毎を送りたいですね。



## 動画配信期間

令和5年(2023年)

11月1日(火)～1月31日(火)

講師：野田 穂寿美 さん

のだ女性クリニック院長

配信方法：YouTubeを使用した限定配信  
(ご視聴には、インターネットに接続できる環境が必要です)

※インターネット環境がない場合は、ウィルにご相談ください

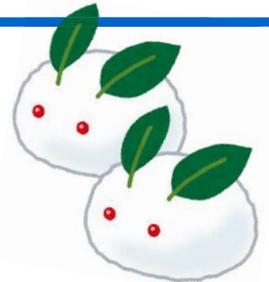
【対象】枚方市内在住・在職・在学の方

【参加費】無料

【申し込み】枚方市ホームページの申し込みフォームからお申し込みください。  
申し込みいただいた方に、メールでご視聴の案内をお送りします。

【お問い合わせ】枚方市男女共生フロア・ウィル

- TEL 072-843-5636
- FAX 072-843-5637
- E-mail/jinken-kouza@city.hirakata.osaka.jp



# 女性のための健康講座～生涯をとおして元気で快適に

講師 のだ女性クリニック院長 野田穂寿美さん

年齢を重ねるとともに、女性の健康には節目がおとずれます。元気で快適な毎日を送るためには、それぞれの節目の中で遭遇する女性特有の疾患や健康トラブルについて学び、セルフケアや治療への理解を深めることが大切です。枚方市では、包括連携協定を結んでいる大塚製薬株式会社との共催で、地域の女性のかかりつけ医として活躍されている野田穂寿美医師の「女性のための健康講座」動画4本を配信します。

## 月経時の対処法（セルフケア）

痛み止めを飲む



- 痛み止めは我慢せず、早めに飲みましょう
- 痛み止めが効かなくなったら、内臓症など病気が進行しているかも

リラックス！



軽い運動



体を温める



## 働く女子の不調と健康管理

働く女性が抱える健康の悩みは、社会経済全体のロスにつながっています。多くの女性が経験する PMS（月経前症候群）を和らげる治療にはさまざまな選択肢があります。

## 思春期女子の月経トラブル解決法

思春期は、心も体も成長するおとなへの入り口。初潮を迎え、月経に伴うさまざまな悩みを抱えるときでもあります。月経について知り、トラブル解消法を学ぶことでラクになることもあります。

## 月経前症候群（PMS）の症状



### 身体的症状

腹痛、頭痛、腰痛、むくみ  
お腹の張り、乳房の張りなど

### 自律神経症状

のぼせ、めまい、倦怠感  
食欲不振・過剰な食欲

### 精神症状

情緒不安定、イライラ  
うつっぽい、不安、眠気  
集中力の低下、睡眠障害

## 更年期症状と更年期障害

更年期に現れるさまざまな症状の中で、  
他の病気が原因でない症状を「更年期症状」  
症状が重く日常生活に支障を来す状態を  
「更年期障害」という

日本産婦人科学会HP：「産科・婦人科の病気」より改変



## すこやかなポスト更年期を過ごすために

加齢による女性ホルモンの分泌減少・骨盤底の筋力の低下により、デリケートゾーンの皮膚症状や臓器の下垂などが起こることがあります。年齢を理由に我慢せずに受診して、すこやかな毎日を送りましょう。

## ツライ更年期の乗り越え方

閉経に伴う更年期障害は、個人差が大きく、その人の性格や環境による要因もあると言われています。セルフケアと適切な治療で、ツライ時期を上手に乗り越えていきましょう。

## GSMとは

【原因】閉経後に女性ホルモンが減ることにより膈、外陰部、尿路周辺的环境が変化し起こる

【症状】おりものが減る（炎症後は増える）、嫌なにおいがする  
デリケートゾーンの乾燥感・灼熱感・かゆみ  
不正出血  
性交痛、性交時のうろおい不足、性交後出血  
頻尿、残尿感

【診断】外陰部・膈症状：視診、内診  
おりものの細菌検査 尿検査など



## どうかガマンしすぎないで・・・

大昔から、女性は特有の心身の不調に耐えてきました。

でも、もう我慢しなくてもいいのです。治療法・ケアの方法はどんどん進歩しています。生涯をとおして、快適で元気な毎日を過ごしたいですね。