

女性の生涯の健康のために

# 更年期講座 at 防府

正しく知り新しい健康習慣を

ルルサス2階多目的ホールで18日、「女性の健康出前講座：更年期講座 at 防府」が開かれた。

女性の生涯の健康についての活動を行うNPO法人HAP (Health Aging Project for Women) が主催、医療法人 実昌会中司内科が後援、HAP理事長の宮原富生子さんが講師を務め、更年期障害を主として、40

それ故、相互の意思の疎通を欠くほどにまで集団が拡大するとき、人間は相互の権力意志の自由を制限し抑圧することなしには社会の平和と秩序を維持することはできない。人間とは必要の限度を越えて力の浪費・放蕩をさえも求める権力の権化であり、しかも自らの手でこの意志を抑圧することなしには社会的共存をなし得ない動物であった。歴史と文化の動因はそのことの中に存在する。



女性の健康について話す宮原さん

代以降の女性に起こる身体の変化や健康管理など話があった。  
東京浅草で薬剤師をしながら、女性の健康に関する活動を行っている宮原さんによると、海外の先進国では更年期や月経の知識が普及しているが、日本では比較的知るきっかけが少ないという。  
日本人女性は平均寿命が長いと言われており、更年期を境に女性の身体は変化してくるため、「特に症状がなく、洗濯物や洗い物が以前のようにできないなど、日常生活においてさまざまな変化が出てくる場合もある。宮原さんは、知識を持って早めに対処し、新しい健康習慣をつくることがより良い生活につながる」として、「1人でも多くの女性にこうした情報を伝えたい」と話した。  
なお、この日は一般向けの講座が行われたのち、同じテーマで医療介護関係者向けの一步進んだ内容の講座も開かれていた。

平成22年の数字を見ると平均86・3歳。しかし、日常生活に制限等のない「健康寿命」では、73・62歳となっている。この「健康寿命」を長くし、介護等を受ける期間を短くするために何ができるかといった点を念頭に講座は進められた。  
2番目であり、先進国になかでも骨折が多い。加齢によって減少する骨量をきちんと測り適切な対処をすることが重要。また、加齢などで足腰が衰えるロコモティブシンドロームは要介護の入口とも言われ、正しく身体を動かす、栄養をとることで介護要因を減らせる。  
このほか、更年期に表れる症状では、洗濯物や洗い物が以前のようにできないなど、日常生活においてさまざまな変化が出てくる場合もある。宮原さんは、知識を持って早めに対処し、新しい健康習慣をつくることがより良い生活につながる」として、「1人でも多くの女性にこうした情報を伝えたい」と話した。  
なお、この日は一般向けの講座が行われたのち、同じテーマで医療介護関係者向けの一步進んだ内容の講座も開かれていた。

(杉田雄)