

# 院内勉強会

にいつ眼科院内勉強会 2022.2.17

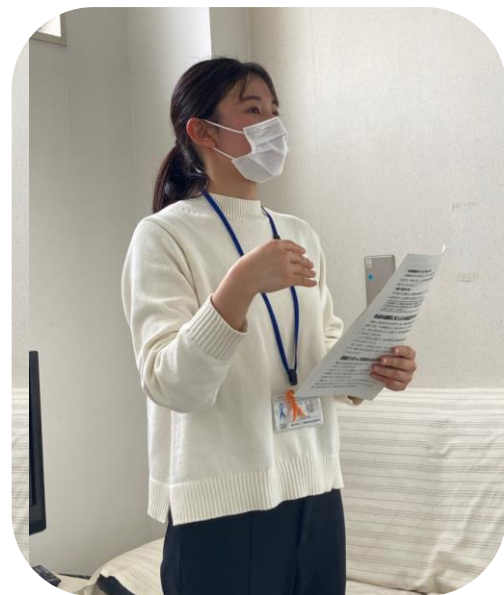
## 女性のからだと健康

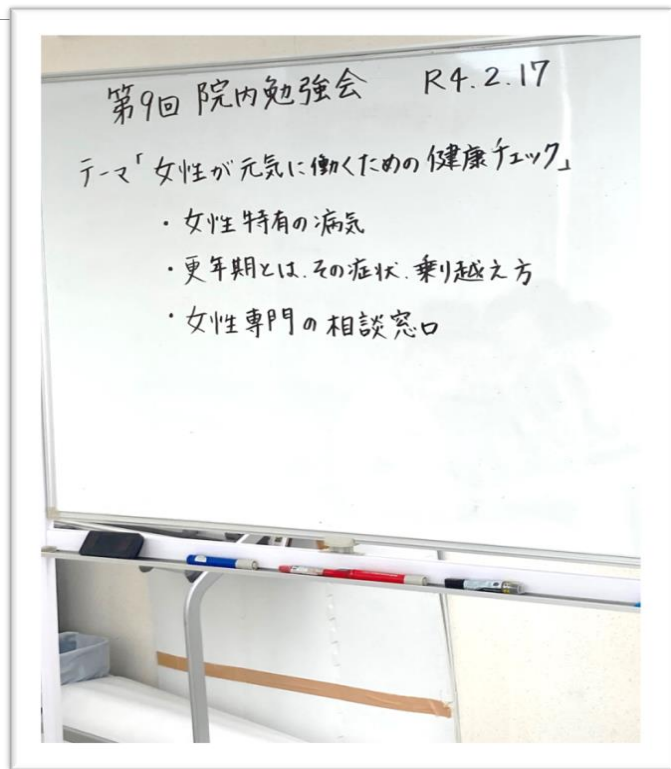
これからも女性が元気で働くために！

# はじめに

職員向けに、働く女性がいきいきと働くために、  
女性特有の症状を理解し、  
セルフケアしていこうと  
企画しました。

新潟市秋葉区 健康福祉課  
保健師さん、小柳舞子さんから  
講義をお願いいたしました。





## 女性のからだに大きく影響するのは、 「月経」と「更年期」

それぞれ個人差が大きく、  
当人でなければわかりにくい  
困難があったりします。

# 月経前症候群の症状とは、

## ～身体面～

- ✓ 腹痛・腰痛・頭痛・乳房痛などの疼痛
- ✓ 食欲不振・過食
- ✓ めまい、倦怠感、むくみ
- ✓ おなかの張り

## ～精神面～

- ✓ イライラ
- ✓ 抑うつ・不安
- ✓ 睡眠障害
- ✓ 集中力の低下



# 更年期障害の症状とは、

## ～身体面～

- ✓ 全身症状: のぼせ、発汗、全身倦怠感、乾燥、冷え、しびれ、疲れやすさ
- ✓ 泌尿器・生殖器症状: 外陰部の痛み、性器出血・頻尿
- ✓ 筋骨格症状: 腰痛、肩こり、関節痛
- ✓ その他の身体症状: 胸の締め付けられるような痛み、頭痛、めまい

## ～精神面～

- ✓ 気分の落ち込み、意欲低下、不安
- ✓ イライラ、不眠 等



## それぞれの対処法

### ～月経前症候群～

- 症状日記をつける：自分なりの対処が見つかる
- 気分転換・リラックスをする・楽しい時間を作る
- 身体への負担を減らす（カフェイン・アルコール・喫煙）

### ～更年期障害～

- 日々、良い生活習慣を心がける
- 安易に「更年期だから」と自己判断しない。重大な病気が隠れている場合がある。
- 症状の程度に応じた治療：専門医に受診し、ホルモン治療や向精神薬の治療

## 女性の相談先

○性の悩み、体の不調に関する悩み

新潟市男女共同参画推進センター

アルザ新潟相談室 **TEL:025-246-7713**

○職場にかける男女差別・ハラスメント・暴力などの悩み

女性の人権ホットライン **TEL:0570-070-810**

月経前症候群や  
更年期障害など、  
年代ごとにさまざまな  
症状があります。

自分なりに改善法を見  
つけいきいき生活した  
いものです！！

