

文部科学省選定 社会教育(教材) / 成人向き
健康・スポーツ(健康・体力づくり)

推薦

公益社団法人 日本産科婦人科学会

公益社団法人 日本助産師会

公益社団法人 日本産婦人科医会

監修

性と健康を考える女性専門家の会

指導

性と健康を考える女性専門家の会 会長/産婦人科医 早乙女 智子
しのぎクリニック 院長/産婦人科医 篠崎 百合子

女性の健康 DVD【一般(女性)向け・23分】

あなたの更年期 どう過ごす？ 身体のメンテナンスを考える

check♪



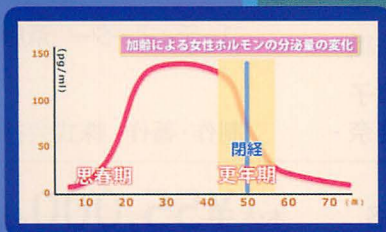
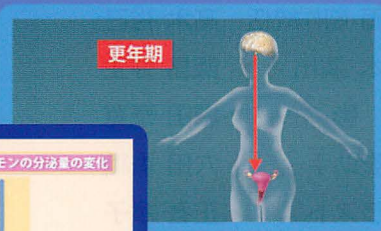
企画意図

男女共同参画社会が押し進められている現代。責任の大きな仕事を任せられながら、更年期による症状に苦しむ女性が大変増えています。めまいやイライラ、大量発汗などをほとんど自分でコントロールできないまま、仕事を遂行することはとてもつらいものです。

この作品は、女性ホルモンの減少が更年期障害につながる仕組みを紹介し、更年期障害のやり過ごし方や、やり過ごせないほどのつらい症状には、病院での有効な治療法があることを伝えます。

また、更年期に水面下で起きる骨粗しょう症などの症状にも注目し、自覚症状が無くても、更年期の間に身体のメンテナンスをする大切さを訴えます。そして更年期でも女性の生活の質を豊かにできることを強調します。

更年期とは？



予防と治療で快適な生活を♪

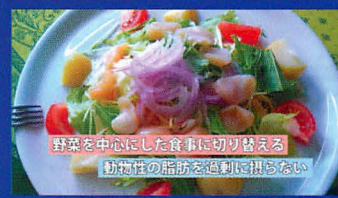


症状の種類	7	5	3	0
・体重が減少し、食の摂れなくなる	7	5	3	0
・顔面が赤い、かき足がひどい	7	5	3	0
・寝たきり	7	4	2	0
・閉経、経痛、不正出血がある	7	5	3	0
・更年期障害の予兆がある	10	6	3	0
・骨の密度が低下している、腰痛がある	10	6	3	0

自分の身体を知ろう！



更年期指数	
0～25点	異常なし
26～50点	食事・運動など生活習慣の見直しを
51～70点	婦人科を受診し、生活指導力ワンセリング 薬物療法を受けたほうが良い
71点～	婦人科での長期治療が必要なほか 他の科の精密検査を受ける

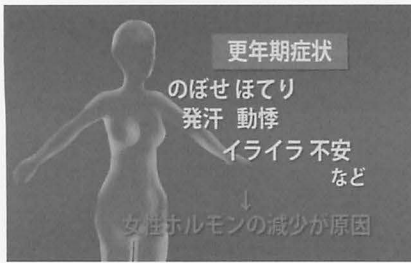


野菜を中心とした食事に切り替える
動物性の脂肪を過剰に摂らない

漢方薬
ホルモン補充療法

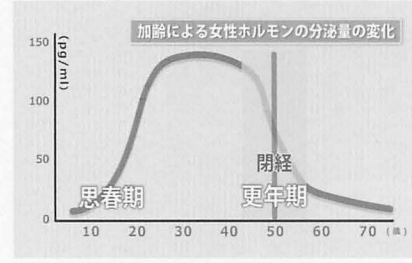


血液検査



●更年期障害の症状とは？

更年期障害の体験者にマイクを向け、「体だけではなく心にも症状が現れた」という体験談を聞きます。更に、つらい症状が無くても重大な身体の変化が起きていることもあります。更年期を身体のメンテナンスのチャンスと捉え、正しい知識を身に付けましょう。



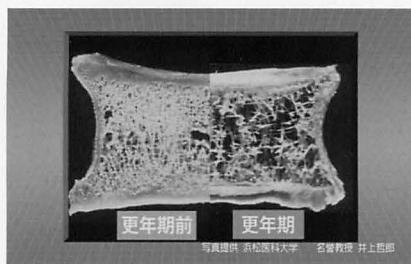
●更年期障害が起こるしくみ

更年期の様々な症状は女性ホルモンの減少によって起きています。女性ホルモンの減少を感知した脳は、更に強い刺激を卵巣に与え続けます。これにより脳幹部に混乱が生じ、近くにある自律神経が乱れ、不快な症状を引き起こすのです。その対処法を紹介します。



●更年期障害を乗り切る

この時期に大切なことは、自律神経を休ませ、ストレスを最小限に心がけること。つらい症状は、ほとんどの場合、2～3年で身体が女性ホルモンの少なさに慣れてくればおさまります。生活習慣を見直すこと、野菜中心の食事と適度な運動の習慣化で、上手に乗り切りましょう。



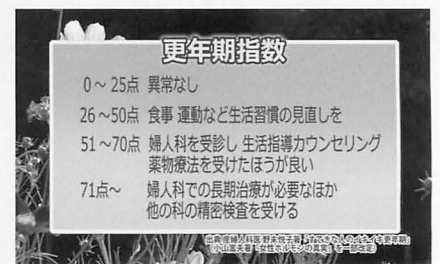
●更年期障害の陰に潜む病気

女性ホルモンの減少すると、血液中にコレステロールが増え、「脂質異常症」になりやすくなり、コレステロールが血管を詰まらせ、「動脈硬化」を引き起こします。また骨からカルシウムが溶け出し「骨粗しょう症」になり、骨折して初めて気が付くこともあるのです。



●検査をして自分に合った治療を選択

更年期の時期は血液検査や骨密度検査で身体の状態を確認しましょう。急なホルモン不足による身体の変化や隠れた病気に注意を払いましょう。また「ホルモン補充療法」という治療は、不足したホルモンを補って、不快な症状を軽減させたり、病気を未然に防ぐこともできます。



●セルフチェックと婦人科の受診

病院に行く前に有効なのが「更年期指数」のセルフチェック。選択による点数制で自分の症状の重さを確認できます。次に婦人科の受診の様子を紹介していきます。問診、血液検査、骨密度検査などで身体の状態を知り、自分に合った適切な治療を受けることができます。

監修 性と健康を考える女性専門家の会
指導 性と健康を考える女性専門家の会 会長
産婦人科医 早乙女 智子
しのぎクリニック 院長
産婦人科医 篠崎 百合子
協力 株式会社クニヒコ卓球
TAIKO-LAB練馬

企画・制作統括 高木 裕己
脚本・演出 飯島 弥生
撮影 堀田 泰寛
撮影助手 穴田 香織
イラスト 正者 章子
平島 佳奈
ナレーター 松本 寛子
声の出演 大橋 世津
小林 美奈
コーディネーター 斎藤 晃顕

文部科学省選定

推薦 公益社団法人 日本産科婦人科学会
公益社団法人 日本助産師会
公益社団法人 日本産婦人科医会

■ ライブラリー価格 本体 **¥55,000** +税
■ DVD[カラー・約23分] ※字幕版も収録されています
■ 2015年

●お問い合わせ、お買い上げは……

(株)オプチカル 販売課 教育映像係
香川県高松市屋島西町2484-8
TEL 087-841-1100
FAX 087-841-1101