

令和6年10月17日（木）

## 「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。

今回は独立行政法人地域医療機能推進機構相模野病院 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、中央区のウェルネスさがみはら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80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の測定も実施し、多くの方にご利用いただきました。

#### 参加者の声

- ・大変勉強になりました。
- ・参加してとても良かったです。
- ・知人から話を聞いて更年期に対しての不安が増大していましたが、先生の医学的な話を聞いて、不安が減り、準備ができると思います。
- ・実際の患者さんのお話がとても印象に残りました。心の準備をして、更年期に備えられることを嬉しく思います。貴重なお話をありがとうございました。