

女性の健康問題 更年期や閉経後の体の変化

一般的には閉経をはさんだ大体45歳～55歳の約10年間を更年期と言います。

更年期の症状は様々で
個人差があります

何となくやる気がおきない、
何とも言えない不調がある、
常に疲れている気がするなど
病院に行くかどうか悩むこと
ありませんか？



人生100年時代。人生や生活を見直す
チャンス！正しく理解し、日常生活での
工夫・予防・対処をしながら自分らしく
過ごしたいですね。

ライフステージによって分泌量が大きく変化する
女性ホルモン(エストロゲン)が急減し、自律神経
も乱れ、様々な不調が現れる更年期を乗り越える
ヒントを一緒に勉強しましょう。

- | | |
|------|------------------------------------|
| ・日 時 | 令和8年 12月 3日(木) 13:30～14:30 |
| ・場 所 | 苗穂・本町地区センター 2階 集会室 |
| ・受講料 | 無 料 |
| ・定 員 | 20名 |
| ・講 師 | 社会医療法人 母恋 天使病院
産婦人科主任科長 藤枝 聡子 氏 |
| ・持ち物 | 筆記用具 |
| ・申込み | 11月17日(火) 9時～電話受付のみ先着順 |