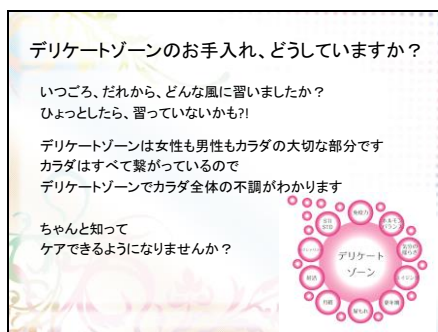


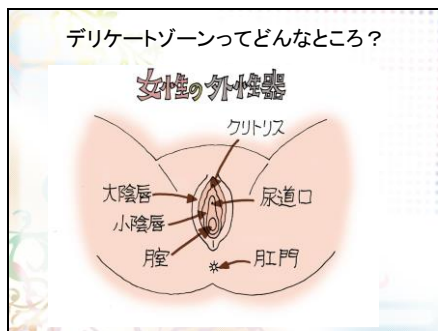
スライド 1



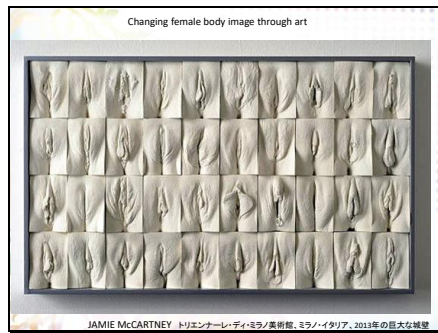
スライド 2



スライド 3



スライド 4



スライド 5

デリケートゾーン、なんと呼んでいますか？

東北・北海道:ダンベ、へっぺ、ペコ
関東甲信越:オマンコ、オベンチョ、ベベ
近畿・中四国:オメコ、オソソ、オダイジチャン
九州:ボボ、チョンチョン、オメツチヨ
沖縄:ヒー、ホ、ホウミ

古い時代には「ほと」という呼び名があった。
古事記にみられる記述では、イザナミ(伊弉諾美)が火の神刺速速智(速具土神・かぐつち)を産んだために陰部に火傷を負って病に臥せのちに亡くなる。この陰部を美番登(みほと=美しい女性器)と表してある。

現代では:オマタ ワレメちゃん おちよんちゃん

スライド 6

女性の体はどう変わる？

幼児期→二次性徴期→成熟期(妊娠期を含む)→更年期→老年期

スライド 7

更年期が終わったら老年期?!

更年期 → 熟年期 → 老年期

更年期には急激に女性ホルモンが減少しますが、テストステロン(男性ホルモン)はほとんど減少しません。テストステロンはやる気や冒険心の元になります。更年期をよりよく乗り切り、健康に留意できれば、その後の10年くらいは熟年期として人生の黄金期を迎えるのです。

ハンサムウーマンを目指しましょう!

スライド 8

メノポーズ (Menopause: 更年期)とは

- ・更年期とは閉経をはさんだ前後10年間をいいます。
- ・この時期に多くの女性になんらかの形で起こる不調は更年期症状と呼ばれています。
- ・更年期障害とはその症状がひどく、仕事や家事など日常生活ができないほどの状態をいいます。

スライド 9

そもそも閉経とは

閉経とは卵巣の活動性が次第に低下し、ついに月経が永久に停止することを言います。一般的には12カ月以上月経が来ないと閉経としています。

日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく若い人で40歳前半、遅い人で60歳後半に閉経を迎えます。43歳より前に閉経するのは早発閉経とされます。

スライド

10

閉経のタイプ

- 1、ある日突然、さようならタイプ
- 2、だんだん無くなる、フェードアウトタイプ
- 3、周期がバラバラ、気まぐれタイプ
- 4、今日でお別れ、本当はいつなのタイプ

「FSH(卵巣刺激ホルモン)値40mIU/mL以上かつE2 値20pg/mL以下」をもって閉経後と診断

スライド 11

代表的な更年期の症状

- ・ホットフラッシュ(急に暑くなって汗をかく)
- ・肩こり、腰痛
- ・頭痛、のぼせ
- ・イライラ、ゆううつな気分になる
- ・手足の冷えや節々が痛む
- ・皮膚掻痒感
- ・眠りが浅く、寝付けない
- ・膣が乾燥し、性交痛を感じる

更年期の症状かどうか、病気との見極めが重要。特に甲状腺機能障害は症状が重なる。

スライド

12

更年期前後から注意したい病気

女性のライフステージによるエストロゲンとプロゲステロンの変化と主な病態や疾患

(参考: ハルビーの女性の健康がもっと楽になる100のこと 発行編集 毎日新聞社)

スライド

13

症状	強	中	弱	無
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

小山薫夫先生による簡易更年期指数より

スライド

14

0～25点	今のところ問題ありませんが、年1回の健康診断を受けましょう。
26～50点	バランスのよい食事、適度な運動、無理のないライフスタイルを送り、更年期障害の予防につとめましょう。
51～65点	産婦人科または更年期外来を受診し、薬などによる適切な治療、生活指導、カウンセリングを受けましょう。
66～80点	長期間(6か月以上)の計画的な治療が必要でしょう。
81～100点	各科の精密検査が必要です。更年期障害のみであった場合は産婦人科または更年期外来などで長期の計画的な治療が必要でしょう。

小山薫夫先生による簡易更年期指数より

スライド

15

<p>・漢方療法 更年期には「頭が重い」、「イライラする」、「疲労感が取れない」、「よく眠れない」などの、何となく体調が悪いという自覚症状を訴えることが多くあります。これらの不定愁訴には漢方療法がお勧めです。</p> <p>・ホルモン補充療法(HRT: hormone replacement therapy)</p>

スライド

16

ホルモン補充療法(HRT)

卵巣から分泌されていたエストロゲンが閉経以降は作られなくなるので、それを薬剤で補うという治療法。エストロゲン欠乏により起こる様々な症状の予防や治療ができるが、体質や生活習慣により使えない人もいます。

エストロゲン製剤の種類と特徴

- ・経口製剤: 更年期障害、骨粗しょう症、陰萎縮症状に効果的
- ・経皮製剤: パッチ製剤は更年期障害や骨粗しょう症に効果的
ゲル製剤は更年期障害に効果的
- ・経陰製剤: 陰萎縮症状に効果的

年齢や閉経からの期間、合併症などによって治療方法が異なります。婦人科でよく相談してホルモン製剤を上手に使いましょう。

スライド

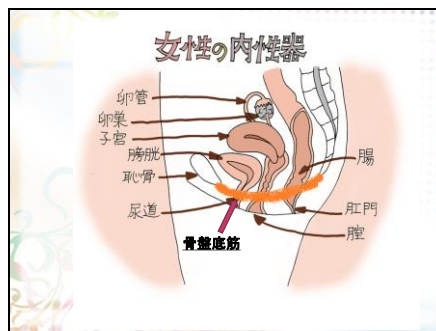
17

更年期の情報サイト

- ・女性の健康とメノポーズ協会
<http://www.meno-sg.net/>
電話相談: 毎週 火・木曜日(10時30分~16時30分)
TEL: 03-3351-8001
- ・日本女性医学学会
<http://www.jmwh.jp/meno/>
- ・女性健康支援センター事業 厚生労働省
全国の女性健康支援センター一覧

スライド

18



スライド

19

骨盤臓器脱

骨盤の中にある子宮、膀胱、直腸などの臓器が陰の中に落ち込み、陰壁と一緒に胎外に脱出してしまふ病気。症状によって子宮脱、膀胱瘤、直腸瘤などと呼ばれる。

原因は老化により骨盤底筋が弛緩したり、出産時のダメージなどが考えられる。

症状

- ・股間に何か挟まっている感じ
- ・頻尿、排尿困難
- ・排便困難、残便感

スライド

20

骨盤底筋エクササイズ

- 1、手をきれいに洗い、あおむけに寝る
- 2、膝をたてて、身体のを抜く
- 3、中指を第2関節まで陰内に挿入する
- 4、肛門を締める
- 5、尿道口を締める
- 6、肛門と尿道口を締めたまま、身体の中に引き上げるように力を入れて5秒キープ.....

名器「タコ壺」のできあがり

スライド

21

エンジョイ エイジング

婦人科のかかりつけ医を持ちましょう！

「女性医学」という新しい診療分野が設立

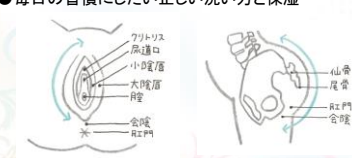
【かかりつけ医】 婦人科 レディースクリニック 女性泌尿器科	→	周産期医学 婦人科腫瘍学 生殖医学
---	---	-------------------------

スライド

22

更年期だからこそそのデリケートゾーンの拭き方・洗い方

- 知ってますか？正しい拭き方
- 毎日の習慣にしたい正しい洗い方と保湿



スライド

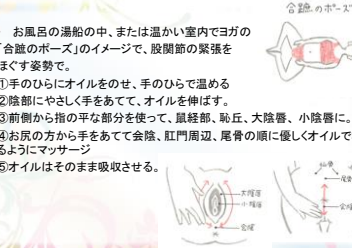
23

オイルマッサージで女性ホルモンアップ

合蹠のポーズ

- お風呂の湯船の中、または温かい室内でヨガの「合蹠のポーズ」のイメージで、股関節の緊張をほぐす姿勢で。

- ①手のひらにオイルをのせ、手のひらで温める
- ②陰部にやさしく手をあてて、オイルを伸ばす。
- ③前側から指の平な部分を使って、鼠径部、恥丘、大陰唇、小陰唇に。
- ④お尻の方から手をあてて会陰、肛門周辺、尾骨の順に優しくオイルでなでるようにマッサージ
- ⑤オイルはそのまま吸収させる。



スライド

24

オイルケア入浴で全身美活ケア

月に1度、入浴しながらのオイルケア入浴で全身の血行をアップ！

