

女性ドクターが  
教える!

# アラフォーから考える 健康事情

## ～これって更年期!?～



### こんな症状ありませんか？

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすく、すぐイライラする
- くよくよしたり、憂鬱になることがある
- 頭痛、めまい、吐き気がする
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

アラフォー世代は仕事も家庭もとても忙しいけれど、人生の充実期。この年代だからこそそのチャレンジも可能になる年齢です。そこで気になるのは、ココロとカラダに感じる変化のこと。

女性特有の心・体の変化について理解を深め、いつまでも若々しい私でいるためのセルフケアを学びましょう。健康美人で輝きキープ!「更年期も悪くはない!」と思えたら、これからの人生もっともっと素敵になるはず…

女性のことを大切に考える女性ドクターによる女性のための講座です。

**2月21日(土) 13:30~15:30**

**講師：森 典子さん (女性外来のスペシャリスト)**

会場 徳育保健センター  
定員 おおむね35才以上の女性 50名 (申込順)  
参加費 無料  
申込方法 電話、FAX またはEメールにてお申込みください  
1. 講座名 2. 氏名 3. 郵便番号・住所 4. 電話番号

※個人情報、本講座受講管理業務及び講座案内のために利用させていただきます

申込先 ネットワークかけがわ事務局 (地域振興課内)  
TEL: 0537-21-1129 FAX: 0537-21-1164  
Eメール: tiiki@city.kakegawa.shizuoka.jp

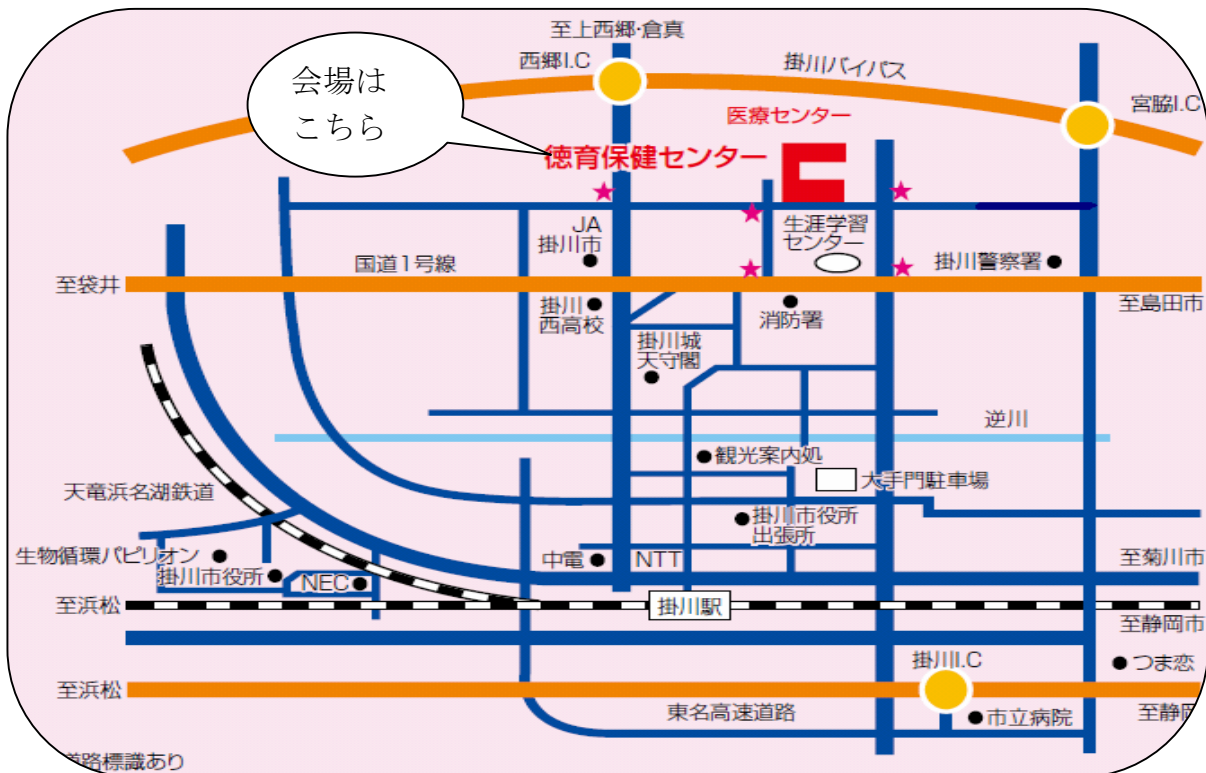
主催 ネットワークかけがわ・保健予防課

### 森典子先生プロフィール

女性外来のスペシャリスト。

静岡県立総合病院腎センター所長。腎臓内科のプロフェッショナルとして診療を行うとともに、女性特有の病気ライフスタイルに配慮して、適切な治療をしていこうという女性外来を立ち上げ、診療を行う。「病気にも性差があることを知ってほしい」と訴え、一人一人の患者さんの声に耳を傾けている。

とても女性らしく、やさしく、でも力強い。私たち女性が頼れるドクター。



### 徳育保健センター

掛川市御所原 9-28 TEL : 0537-23-8111

### 『アラフォーから考える健康事情』参加申込書 (FAX 0537-21-1164)

ふりがな		住所	〒	-
氏名				
電話	( )			-