

すみれだより

平成28年 3月号

特集 女性の健康と女性ホルモンの変化

女性ホルモンは、妊娠や出産、授乳に適した状態にするなど、女性の体と心の全体をコントロールしています。一生涯を通じてホルモンの分泌量に変化が少ない男性に比べると、女性は、毎月の月経による変化や一生涯を通しての変化があり、それにより様々な心身の不調が起きやすいと言われています。近年、男女の差を考慮した「性差医療」が注目されているように、健康について考える場合も、女性と男性では大きな違いがあることを踏まえて考えなければなりません。

女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、性成熟期に入ると分泌が順調になり、体のリズムが安定してきます。しかしこの時期は、進学や就職、妊娠や出産・育児など大きなライフイベントがある時期であり、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。40歳を過ぎた頃から女性ホルモンの分泌量は減り始め、自律神経のバランスが崩れやすく、心身の不調や体重・体型の変化もめだつようになります。また、閉経前後の約10年間を更年期と呼び、のぼせやほてり、イライラやうつ症状といった更年期障害を引き起こしやすく、それらの症状は女性ホルモンの分泌量と密接に関わりがあるとされています。

年齢に伴う体の変化は避けられないものです。正しい知識を身につけ、規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。



性成熟期

18歳頃～

体が成熟し、妊娠や出産の準備がととのえられていく。

注意したい病気や症状

- ・頭痛、貧血
- ・自律神経失調症
- ・子宮筋腫、子宮内膜症、子宮がんなどの子宮の病気
- ・乳腺症、乳がんなどの乳房の病気



更年期

40代半ば頃～

女性特有のホルモンの減少により、不快な症状が起こることがある。

注意したい病気や症状

- ・冷え性
- ・更年期障害（のぼせ、ほてりなど）
- ・うつ病症状
- ・肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病



老年期

60代半ば頃～

体の機能が衰えていくため、健康維持につとめたい。

注意したい病気や症状

- ・白内障
- ・骨粗しょう症
- ・肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病
- ・アルツハイマー型認知症

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを支援するため、国で3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めており、八尾市でも女性特有の病気である子宮がん検診や乳がん検診等を実施しています。早期発見・早期治療を行うためにも、定期的に健診を受けるようにしましょう。



男女共同参画センター講座

【講座実施場所】八尾市男女共同参画センター「すみれ」
【申込み・問合せ】TEL 072-923-4940

※各講座に一時保育あり。

(各講座開催日の10日前まで。[休館日の場合は、直前の開館日まで。])

定員:各5人(申込順)

(生後3か月~小学4年生まで)

保育料:1人目500円、2人目250円、

3人目~無料



子連れママサロン

3月17日(木)

10:00 ~ 11:30

子育ての悩みや疑問を気軽に話し合ってみませんか?今回のテーマは「子どもの遊ばせ方」です。子どもの遊びについて学び、子どもとの豊かな関係を築き、子育ての負担を軽減させましょう。

- 講師: ^{なかむら}中村 ^{えみこ}恵美子さん (家族相談士)
- 定員: 18人 (申込順)
- 対象: 八尾市在住・在勤・在学の女性(子ども同伴可)
- 一時保育締切日: 3月5日(土)

シニアのための リフレッシュ講座

3月18日(金)

14:00 ~ 15:30

今回のテーマは、「色彩を学んでイキイキしよう」です。色彩学の考え方を学び、日々の生活に取り入れてみませんか?素敵なシニアライフに向けて、いきいきと暮らしていくためのヒントを楽しく学びましょう。

- 講師: ^{わきた}脇田 ^{まきこ}真紀子さん (カラーリスト)
- 定員: 20人 (申込順)
- 対象: 八尾市在住・在勤・在学の方
- 一時保育締切日: 3月8日(火)

講座報告

講座名: 「まちづくりファシリテーター入門講座
交流会・研修会編1・2」

日時: 平成28年1月29日(金) 13:00~16:00

講師: 株式会社ひとまち ^{すぎうえ}杉上 ^{たかこ}貴子さん

(ホワイトボードミーティング®認定講師)

◆講座内容

最初にファシリテーターとは、参加者が意見を出しやすい環境作りをしながら、講座や研修会などを進める進行役のことであると説明を受けました。公平、中立、対等に参加者の言葉を調整していくことが大切であり、そのための効果的な具体例も学びました。

次に講師がファシリテーターとなって実技を行いました。ペアやグループワーク、ミニホワイトボードの活用、インストラクションの練習など、多彩な実技で楽しくファシリテーションを実感できました。最後に、参加者の中に講師として活動予定の方がいたので、その方の企画を進めるための準備会議を講師がホワイトボードで実践しました。ホワイトボードを活用することで、視覚からも理解が深まるということを会議を体験しながら学ぶことができました。



◆参加者の声(抜粋)

- ・講座の進め方、コミュニケーションの大切さなど沢山学ばせて頂きました。
- ・ファシリテーターは家の中でも社会でも必要な役目だと思うので、スキルを身につけたいです。
- ・あっという間の3時間で、多くのことを新しく知ることができました。

地域における

女性リーダー養成講座

講座報告

講座名：「あなたの力を活かしませんか？

“自分ならではの”の小さな社会貢献」

日時：7月16日～8月6日 毎週木曜日 10:00～11:30

フォローアップ講座 11月19日

講師：リー・ヤマネ・清実さん（中小企業診断士）

岸上 真巳さん（2級キャリアコンサルティング技能士）

◆講座内容◆

八尾市では、男女共同参画の視点に立った市民活動を促進し、地域活動やまちづくり活動において中心的な役割を担うことができる女性リーダーを発掘し、その育成・支援に取り組むため、今年度、はじめての取り組みとして「地域における女性リーダー養成講座」を開催しました。

講座には、PTAなど地域を拠点に活動している人や、企業で管理職として働いている人、子育て中に学んだことを活かして講師として活躍している人など、多様なメンバーが集いました。

中小企業診断士のリー・ヤマネ・清実さんをメイン講師に、時代の変化と経済の状況について体系的に学び、これからの時代に求められるリーダー像を描きながら、各自の今後の活動の在り方について具体的に考え、意見交換しました。毎回、講座終了後も参加者どうして話が盛り上がり、さまざまな目標に向けて活動している八尾の女性リーダーのネットワーク作りの機会となりました。

また、講座の4か月後の11月には、フォローアップ講座を開催し、女性リーダー養成講座を受講後の各自の取り組みについての報告会を行いました。

講座で学んだことを活かしながら自分自身の生き方を見直し、プライベートと仕事の両面での変化に向き合う様子について報告があったり、本講座の受講をきっかけに創業セミナーに参加し、起業についての学びを深めたという方もいました。また、子育てに関する活動をしている方からは、受講当初は女性リーダーというタイトルに、「減相もない、自分の活動とかけ離れている」という感想を持っていましたが、受講を通じて、地域で自分自身が何かの取り組みを進めることについて考えることができ、活動の場が広がる機会にもなったとの発言がありました。

参加者それぞれの取り組みや振り返りを共有することで、お互いに刺激を与えあうことができ、自分自身の活動や考えについても客観的に振り返る時間を持つことができました。

次回、3月24日（木）には、第2回フォローアップ講座を開催し、更に学びを深めていく予定です。



◆参加者の声（抜粋）

- ・同じ地域の中で活動されている方と交流ができてよかったです。そして学ぶことも多かったです。
- ・皆さんのこの3ヶ月の活動を聞いて、皆さんの前向きさと実行力にすごく刺激を受けました。さらに、自分の目標に向かって努力しようと思えました。
- ・皆さんのその後をお聞きし、それぞれが精力的に前に進まれていることに刺激を受けました。私自身、今後学ばべきことを知ることができました。チャレンジしたいと思います。

男女共同参画センター

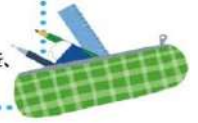
すみれの図書コーナー



《図書コーナー》

開館時間中は、読書や学習にご利用いただけます。貸出もおこなっています。

*申込書に記入すると、一度に3冊の本を、2週間借りる事ができます。



今月の1冊

「いつも前向きでいられる女性のちょっとした習慣」

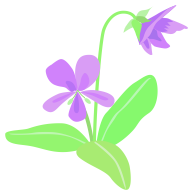
鴨下一郎／著 青春出版社

「前向き」な人とはどんな人のことでしょうか？悩みもコンプレックスもなく、いつも自信にあふれている人でしょうか？失敗や挫折とは無縁の人でしょうか？そうではないと著者は言います。マイナスな面を持っていても、同じような失敗をしても、そんな自分をトータルで受け入れることによって前向きな気持ちになるそうです。毎日が「幸せ感」でいっぱいになる、ちょっとした習慣を教えてください。



女性相談

あなた自身の気持ちを見つめ直して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？人とのつきあい、性格、仕事、夫や子どものことなど、さまざまな問題について、専門の女性カウンセラーが面接でお話を伺います。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。



【予約・問合せ】TEL 072-923-4940

午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始を除く）

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ★	3	4	5
6	7	8 ◆	9	10	11	12 ☆
13	14	15 ※◆	16	17 ☆	18	19
20	21	22	23	24	25	26 ★
27	28	29	30	31		

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ★	7	8	9 ☆
10	11	12 ◆	13	14	15	16
17	18	19	20	21 ☆	22	23 ★
24	25	26 ◆	27	28	29	30

■開館時間 午前9時～午後5時

■休館日

日曜日、月曜日、祝日ただし、月曜が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休館。
年末年始（12月29日～1月3日）

■女性相談実施日

★ 第1水曜日、第4土曜日 午後1時～午後5時
☆ 第2土曜日、第3木曜日 正午～午後4時
◆ 第2・第4火曜日 午前10時～午後1時

※相談日が祝日の場合及び生涯学習センターが休館日の場合は、相談日を変更しています。

八尾市男女共同参画センター「すみれ」

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16

八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ 4階

TEL/FAX 072-923-4940

（開館時間） 午前9時～午後5時

休館日は、日・月曜日、祝日、年末年始。ただし、月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休館。

（アクセス）

【徒歩】 約15分

近鉄八尾駅より北へ進み（アリオ八尾方面）、光町交差点右折、3つめの信号右折

【バス利用】 近鉄八尾駅より、高砂住宅行き「緑ヶ丘」下車すぐ

【駐車場】 40台（30分超え2時間まで200円、以降30分毎100円）生涯学習センターの駐車場です。

編集・発行：八尾市男女共同参画センター「すみれ」

