

ウイメンズブランチ 「おしゃべりカフェ」のご案内

【おしゃべりカフェ】では健康に関する悩みを話し合いながら日常の健康課題について学ぶ〈健康シリーズ〉を始めます。毎回最初の15分間、テーマについて専門家からのミニレクチャーを受け、その後気軽におしゃべりしながら考えようという形式です。遅刻されるとミニレクチャーが終わっているかもしれませんが、遅刻・早退もOKです。お気軽にお越しください。

【おしゃべりカフェ】6月のご案内

皆様にとって身近な女性特有の健康課題を2回にわたって取り上げます。

女性の多くは「月経痛」や「月経前の不調」、「更年期障害」などの女性特有の健康問題を抱えていますが、つつい後回しにしがちなようです。

女性の健康に関して前もって知り考えておくことは、自分や身近な人を大切に考えることでもあり、その後の選択肢を広げることにもつながります。

会 場：Manor レストラン (Manor 最上階) <https://goo.gl/maps/utvtZde4WNUeBLcz9>

会 費：非会員のみ5CHF (お茶やモーニングセットは各自負担)

定 員：8名

健康シリーズ① テーマ「ライフステージの中で変化する女性ホルモン」

日 程：2023年6月9日(金) 朝9時半～11時半頃まで

締 切：2023年6月7日(水)

女性ホルモンは女性の子宮や乳房に影響を及ぼすだけでなく、頭の前から足の先まで全身に影響を及ぼし、またその分泌もライフステージの中で大きく変化していきます。女性ホルモンの変化を知ること、女性のカラダに何が起きているのか、何が起ころのかを理解することにつながります。

第1回目は、女性にとって身近な女性ホルモンがテーマです。

申込み：<https://forms.gle/mp4KERG9TyErVn3z6>

女性ホルモンの分泌量の変化



健康シリーズ② テーマ「現代女性は月経が多すぎる？ ～月経との上手な付き合い方～」

日 程：2023年6月15日(木) 朝9時半～11時半頃まで

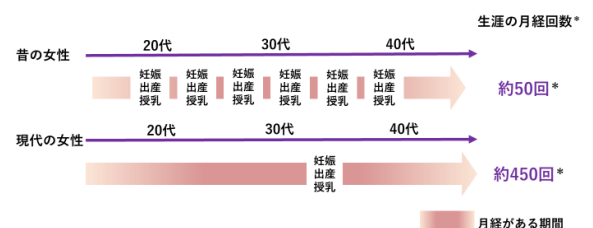
締 切：2023年6月13日(火)

現代女性は昔に比べ出産回数が増えたため、生涯の月経回数が増えたといわれています。月経回数が増えればそれだけ月経に関連するトラブルや疾患も増えることになります。

第2回目は、ライフスタイルが大きく変化した現代女性の月経との付き合い方がテーマです。

申込み：<https://forms.gle/mJvHJpX16oz2d5om8>

昔の女性と現代女性の月経回数 イメージ



*生涯の月経回数：Short RV-Proc R Sac Loond B Biol Sci.1976;195(1118):3-24. J

ミニレクチャー講師：一般社団法人日本女性医学学会 認定 女性ヘルスケア専門薬剤師 松原 爽

*女性医学：女性のすべてのライフステージにおける QOL の維持・向上のために、女性に特有な心身にまつわる疾患を主として予防医学の観点から取り扱うことを目的とした産科婦人科学の専門領域の一つ。