



— 網走市地域医療講演会 —
第5回講座

女性のための 健康セミナー

参加無料
市民の方 どなたでも参加できます



テーマ 思春期から老年期まで
～女性ホルモンの謎～

日時 10月16日 (金)
18:00～19:30

会場 網走市役所 (南5東1)
1階 市民ホール



旭川医科大学
産婦人科学講座 教授
講師 加藤 育民 氏

女性ホルモンは一生を通じて変化し、月経や排卵だけでなく、骨や脂質代謝、自律神経など全身の健康に関わっています。月経のある女性では、月経困難症や過多月経、PMS（月経前症候群）などがみられ、更年期にはホットフラッシュや不眠、気分の落ち込みなどの症状に加え、骨粗鬆症や生活習慣病のリスクも高まります。

しかし、これらの不調は生活習慣の改善やセルフケア、薬物療法、ホルモン療法などにより改善が期待できます。本講演では、女性ホルモンが心身に及ぼす影響や月経・更年期、そして老年期の上手な付き合い方、女性の健康を守るためのポイントについて、産婦人科医の立場から分かりやすくお話しいたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

申込受付期間 10月13日 (火) まで ※お申込みが定員 (90名) になり次第、受付を終了いたします

申込方法 下記へお電話によりお申込みください

「網走市地域医療講演会」は、皆さま自身の健康や地域医療の現状について学ぶ機会の創出を目的に本年度全8回(予定)の講座として開催しています

網走市保健センター
(網走市 健康推進課)

☎ 0152-43-8450



主催：網走市

後援：一般社団法人 網走医師会