



健康通信

女性ホルモンと更年期

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)



女性は結婚・育児などの家族の生活環境や、「思春期」「成熟期」「更年期」「老年期」に分けられるホルモンバランスの変化によって、心身に変化が現れます。体調を崩すこともあるので、注意が必要です。

女性ホルモンの変動が心身の変化に影響

女性の心身の変化に影響を及ぼす原因の一つが女性ホルモンの大きな変動です。男性は男性ホルモンが一定に分泌され、年を重ねると、その量は緩やかに減少していきます。一方、女性は月経や排卵があるため、約1か月の間に女性ホルモンの分泌が大きく変動。この変動が50歳前後まで繰り返されます。女性ホルモンが急激に減少し、喪失するという大きな変化が、一般に40歳代後半から50歳代にかけて訪れます。これが更年期です。女性の体内で多く分泌される女性ホルモンは、心身のエネルギーを出産に耐えられる状態に保とうとします。生殖器だけでなく、骨や脳、血管、自立神経、免疫機能などにも働き、女性の心身を守っています。更年期に起こる女性ホルモンの減少が引き金となり、体調を崩しやすくなるのです。

更年期の不調を予防する

- ① リラックスできる時間を作る
更年期には判断力や集中力が低下し、仕事や家事が進まず、気分が落ち込んでしまうことがあります。そんな時はリラックasできる時間を設けることが大切です。数分間ぼーっとするだけでも、気持ちがりセットされます。
- ② 相談できる人を見つける
人につらい気持ちを話せば、心に余裕が生まれます。自分の心身の状況を打ち明ければ周りの理解が得られ、楽になるかもしれません。
- ③ 睡眠のリズムを整える
更年期の体調は生活リズムに左右されるため、特に不眠に悩まされることがあります。早起きをして朝日を浴びることで、睡眠のリズムが整い、よく眠れるようになります。
- ④ 医療機関を受診する
女性ホルモンの減少を緩やかにしたり、補ったりする治療が受けられます。我慢せず、産婦人科などを受診してください。
- ⑤ 定期的に健康診断を受ける
月経異常や動悸などが他の重大な病気のサインかもしれません。年に1回は定期健診やがん検診を受けてください。

市民病院 Q & A



Q 感染制御認定薬剤師はどのような薬剤師ですか。

感染制御認定薬剤師 山本亮子



A 感染制御認定薬剤師は、感染症に関する高度な知識や技術を持ち、患者さんが安心して治療を受けられるように支援する薬剤師です。日本病院薬剤師会が認定する資格で、西尾市民病院にはこの資格を持つ薬剤師が2人います。専門的な知識と技術を持つ医師や看護師、臨床検査技師などと連携してチームを組み、院内での感染症の拡大を防いでいます。



感染症は、ウイルスや細菌などの病原体が体の中に侵入することで発症する病気で、その症状には発熱や嘔吐、咳などがあります。治療薬として抗生物質などの抗菌薬を思い浮かべる方も多いと思います。抗菌薬は細菌が原因の感染症に有効ですが、全ての感染症に効くわけではありません。それぞれの感染症に合わせた薬を選び、効果的な濃度で患者さんに届けることも感染制御薬剤師の重要な役割です。感染症や抗菌薬の種類によって、服用の回数や期間が異なります。処方された量を正しく服用することで治療が完了します。症状がなくなっても服用を止めずに、医師や薬剤師の指示通り正しく飲み切ってください。

問市民病院管理課(☎ 56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

4月の
休館日

全館共通 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …18日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

おすすめの新刊

「孤独」は消せる。
著…吉藤健太郎/サンマーク出版

「私が作りたいのはロボットではない。その人がそこにいるという価値だ」。3年半の不登校経験から世界最大の科学大会で栄冠に輝き、ロボット研究者となった著者が挑む孤独の解消法が紹介されています。



4月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	13日(土) 午前10時30分	ぴったんこねこごさかな4
	中学生以上	13日(土) 午後2時	天皇陛下から三十年
一色学びの館	中学生以上	27日(土) 午前10時	BALLAD 名もなき恋のうた
	小学生以下	27日(土) 午後2時	にじになったさかな
吉良図書館	小学生以下	20日(土) 午後1時30分	ハムスター倶楽部 ドリーム・スカイ
	中学生以上	20日(土) 午後2時30分	天使のいる図書館
幡豆図書館	小学生以下	6日(土) 午前11時	新ざわざわ森のがんこちゃん1
	中学生以上	6日(土) 午後2時	ライラの冒険

4月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	11日(木)・25日(木) 午後3時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	6日(土) 午前11時
水曜おはなし会	どなたでも	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後3時
▼一色学びの館		
ラッコランド	0～1歳児	18日(木) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	11日(木) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	6日(土)・13日(土)・20日(土) 午前10時30分
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	3日(水)・17日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	10日(水)・24日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	7日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	17日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	23日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	2日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	14日(日)・28日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	16日(火) 午後4時10分

児童館だより 4月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(木)…ふれあい遊び 11日(木)…大きくなったかな 18日(木)…リズム遊び 25日(木)…おいでおいで 午前10時30分～11時
お話・絵本・体操・手遊び	0～3歳	火・水・金曜日 午前10時30分～10時45分
パパも遊ぼう プリオ	小学生以下と父親	13日(土)・27日(土) 午前9時～正午
おもしろ遊び	小学生	20日(土)…皿回し 午後2時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(金)…手形 12日(金)…エアポリン 19日(金)…親子体操 26日(金)…こいのぼり作り 午前10時30分～11時
トランポリン	0～3歳	毎週水曜日 午前10時～11時30分
輪投げ	幼児～小学生	13日(土) 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	20日(土) 午前10時30分～11時

- 就学前のお子さんは保護者同伴
- 詳しくは各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(水)…エプロンシアター 10日(水)…リズム遊び 17日(水)…親子体操 24日(水)…こいのぼり作り 午前10時30分～11時
パパと作って遊ぼう(かっぱん)	幼児～小学生	13日(土) 午前10時30分～11時30分
クイズ	幼児～小学生	29日(祝) 午前10時30分～11時30分
母の日のプレゼント作り	幼児～小学生	20日(土) 午前10時30分～11時30分
キラ☆キラバッジ	幼児～小学生	毎週土曜日 午前10時～11時、午後2時～3時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	12日(金)…読み聞かせ 19日(金)…手形 26日(金)…こいのぼり作り 午前10時30分～11時
輪投げ遊び	年少～小学生	21日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分