

いつまでも若々しく 過ごすために…

3月1日～8日は
“女性の健康週間”です。
女性の皆さん、自分のからだを見つめ
なおしてみませんか？



女性のからだはライフスタイルとともに変化していきます。
思春期には、女性らしいからだつきになり、成熟期には妊娠・出産に向けてからだ
が変化していきます。さらに 50 歳前後から迎える更年期では、からだの不調を感じる
方も多くなります。

このようなからだの変化には、「女性ホルモン」が深く関わっています。「女性ホルモ
ン」は、女性のからだの調子を整えるのに重要な役割をしているため、このバランス
が崩れると、さまざまな不調が起こってきます。

その不調のひとつには「更年期障害」があります。

「顔がほてる」、「頭痛やめまいがする」、「イライラする」、「憂うつになる」などの症
状に心当たりがある方はいらっしやいませんか。

それは、「更年期障害」かもしれません。

女性ホルモンのバランスを整えて、このような症状を改善するには、規則正しい生
活を送ることやストレスをためない生活を送ることが大切です。

しかし、生活改善だけで良くならない場合もあります。そのような場合は、薬物療
法やカウンセリングなどの方法もありますので、我慢せず、婦人科や女性外来の専門
医に相談しましょう。

※下記のとおり、婦人科医師を招いて「更年期障害」について講演会を行います。

◆日時	3月5日(月) 午後1時30分～3時
◆場所	関市保健センター2階・大会議室
◆講師	宮崎千恵さん(宮崎千恵婦人クリニック院長)
◆定員	80人(事前に予約が必要です)
◆申込先	関市保健センター ☎24-0111

功績をたたえて関商工高等学校の皆さんを表彰

照会先 教育総務課(☎23-7718)

教育委員会では、全国大会など
に出場し、輝かしい功績を収めた関
商工高等学校の生徒の皆さんを、
3月1日の卒業式にあわせて表彰
します。
表彰を受けられるのは、次の皆さん
です。

…敬称略…

【ラグビー部】

山田和貴、三品翔路、
北島大地、近藤将史、
難波佑規、藤吉勇海、
恩田隆、永田祐汰、
山田燎摩、宮原大裕

【野球部】

西誠也、内城寛貴、
前澤陽一、加藤新次、
筒井孝介、阿部寛志、
佐藤辰海、平田将和、
藤原雄太、安江遼、
小松道和

【卓球部】

三浦翔平

【柔道部】

坂野皓基

【バドミントンワリントン部】

水野有得、森智早妃、
建部遥、瀧戸美有、
下村奏美

【計算機部】

岡本航

【ワイプロ部】

足立彩稀

【機械部】

奥田恭之介、中島寛将、
永田竜也、安田領、
山崎進也、石神博人、
後藤章吾、白石竜也、
三輪好星、山田涼太