

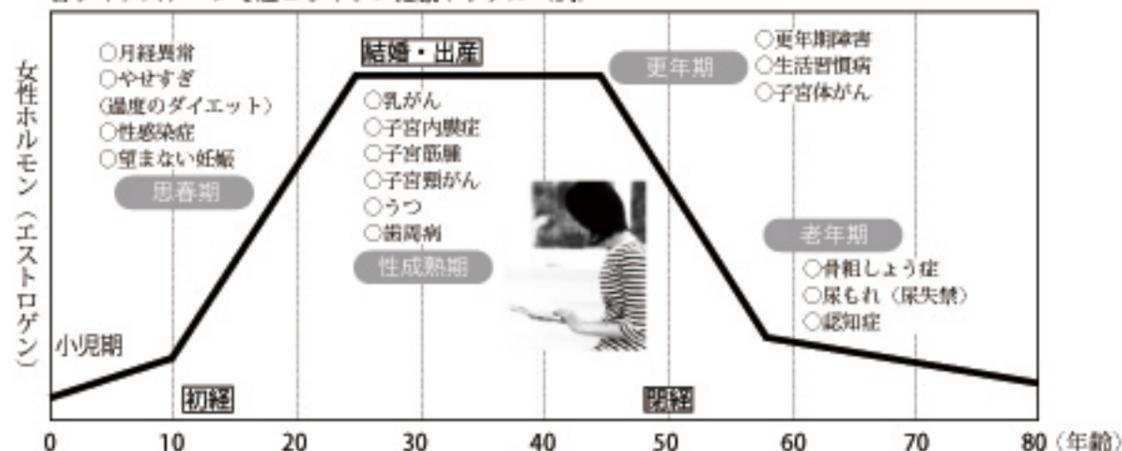
## 女性のための健康づくり

暦の上では雨水(2月19日)を迎えますが、まだまだ雪は降り続きます。冷えや寒さに負けず、この冬を乗り切りましょう。

3月1日～8日は【女性の健康週間】です。

最近の研究では、女性ホルモンが女性の健康を左右することがわかってきました。女性が一生健康に過ごすためには、女性ホルモンと女性特有のからだの仕組みについて理解しておくことが大切です。女性のからだは、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)の作用で、刻々と変化していきます。

各ライフステージで起こりやすい健康トラブル(例)



女性ホルモンは、妊娠・出産に備えるからだづくりをするだけでなく、骨・皮膚・毛髪・脳・血管・自律神経のバランスを保つなど、女性のからだや心をさまざまな面からサポートする重要な働きをしています。つまり「女性ホルモンは女性を守っている」訳です。

### 女性のメタボリックシンドローム

- 閉経後の女性はメタボになりやすい  
閉経後は女性ホルモンの分泌が激減するため、内臓脂肪はそれまでの2倍以上のスピードで増え、高脂血症や高血糖を引き起こしやすくなります。※40才以上の女性の5人に1人がメタボとその予備群
- 内臓脂肪型肥満が動脈硬化の引き金に  
内臓脂肪が増えると、悪玉のホルモン物質が過剰に分泌され、高脂血症、高血圧、高血糖になりやすく、動脈硬化が進みます。
- 女性は閉経を機に生活習慣を見直すことが大切  
女性は閉経後に、男性をしのぐ血液中のコレステロールの増加が認められ、それに伴い、急激にメタボリックシンドロームのリスクにさらされるので、食事や運動に注意が必要となります。  
保健福祉課では3月12日(木)午後1時30分から猪苗代町農村環境改善センターにおいて、婦人の健康づくり教室を開催。「女性のためのメタボ予防と対策」と題して、県立医科大学の先生による講演会を行います。ぜひ、おいでください。

～ Health Information for you ～

## 笑顔でこんにちは



最近よく風邪をひいたりしたので心配していました。体の丈夫な健康な子に育ってね。(パパ、ママより)

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は、広報担当までお申し出ください。

関 夢叶 くん  
(田茂沢)

お父さん 関 祐也さん  
お母さん 空見子さん

車のおもちゃと光るものが大好きな夢叶くん。初孫がうれしいおじいちゃんおばあちゃんにもかわいがられて、一家は夢叶くんを中心に回っているそうです。

車が好きでドリフト上手なお父さんは、大きくなった夢叶くんに運転のテクニックを教えてあげたい。お母さんは、歩き始めたら一緒にお散歩やお買い物に出かけたい。と話してくれました。

## サークル紹介 No.6

### 「詩吟 神聖流聖涼支部」



東條代表(前列右から2人目)と会員の皆さん

皆さんは詩吟にどんなイメージをお持ちですか。難しい、敷居が高い... そう思っていないですか。姿勢を正して、深く息を吸い、おなかから大きな声を出す。そんなに難しいことはありません。健康と気力維持のために楽しみながらお稽古しています。会津には「白虎隊」という誰でも聞いたことがある吟もあります。一緒に吟じてみませんか。



詩舞、剣舞もお稽古しています

稽古日 第1・2・3 火曜日  
13:30～21:30  
時間帯は相談してください  
連絡先 聖涼支部代表 東條恭子  
☎(62)2073

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月1団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。☎(62)2111