

女性の更年期 変化する体と



健康維持の秘けつ

問合せ 健康推進課 ☎内線432

女性ホルモンとは

初経から閉経までに卵巣から分泌される女性ホルモンは、わずかさスプーン1杯分ですが、妊娠・出産に備えるだけでなく、骨・皮膚・毛根・脳・血管・自律神経等の機能を正常に保ち、生活習慣病等の病気から体を守っています。

40歳を過ぎた頃から、女性ホルモンの分泌は減少し、閉経を挟んだ前後5年程を更年期といい、体にさまざまな変化が現れます。

女性ホルモンの減少による体の変化

● 更年期症状

自律神経のバランスが崩れやすくなるため、ほてり・めまい・どうき・汗等の不快症状が現れるほか、不安・不眠・憂うつな気分等、精神面も不安定になりやすくなります。

● 生活習慣病・骨粗しょう症のリスクが増加

脂肪の代謝を促す働きが低下し、高血圧・脂質異常症・高血糖等のリスクが高くなり、心筋梗塞や脳卒中等の生活習慣病を発症しやすくなります。また、骨量が減少し、骨粗しょう症が発症しやすくなります。

健康な体を維持するために

秘けつ1 食生活や運動で生活習慣病・骨粗しょう症を予防する

- ▶ エネルギーのとりすぎに注意する
- ▶ 肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を適量とり、野菜を積極的にとる
- ▶ 食塩をとりすぎない(女性は1日7g未満、男性は1日8g未満)
- ▶ カルシウムが多い食品をとる ▶ 急激なダイエットはしない
- ▶ ウォーキング・スクワット等の無理のない運動を続ける

秘けつ2 よく眠り心身を休ませる

- ▶ 目覚めたら太陽の光を浴びる ▶ 起床時間を決める
- ▶ 日中に適度な運動をする ▶ 寝る前に入浴をする
- ▶ 寝る前は携帯電話・テレビ・パソコン等を見ない
- ▶ 寝具や温度等、寝る環境を整える



男女で違う アルコールの影響

女性は男性に比べて、肝臓が小さい・筋肉が少ない・体脂肪が多いことから、アルコールの害を引き起こしやすくなっています。また、大量の飲酒は女性ホルモンの分泌を低下させ、月経不順・卵巣萎縮等を招くおそれがあります。

◆ 妊娠中・授乳期は禁酒を

妊娠中・授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがあります。

◆ 骨粗しょう症と飲酒

人の骨格が完成するのは20代前半です。若年からの飲酒は、骨格の完成に影響を与え、中年以降骨粗しょう症を進行させるおそれがあります。

◆ 健康を守る飲酒のルール

適正飲酒量を守り、週に2日は飲酒をしない日を設けましょう。
※1日の適正飲酒量は、ビールなら500ml、日本酒なら180ml、ワインなら240ml、焼酎なら90ml、ブランデー・ウイスキーなら60mlまで

全国連携 特別区全国連携プロジェクト推進事業 栃木県鹿沼市出店 につぼりマルシェ

全国各地の名物・名産品の販売のほか、ステージショーを行います。今回は、栃木県鹿沼市による、いちご等の農産物、こんにやく・はとむぎ製品、そば等特産品の販売もあります。

日時 3月19日(土)・20日(祝)
午前10時～午後5時

会場 日暮里駅前イベント広場

問合せ サンマークシティ
日暮里商店会・慶野
☎090(3109)0756



福島市と友好都市協定を締結

荒川区は、2月26日にホテルラングウッド(東日暮里5-50-5)で福島県福島市と友好都市協定を結びました。

昭和19年7月、区は学童疎開として2786人の児童を福島市に受け入れていただきました。その後、福島市が平成6年度に学童疎開50周年記念式典を開催したことを契機に、区のイベント等への出展参加や、東日本大震災後の復興支援・交流等を行ってきました。

区と福島市は、これまで以上に幅広い交流を進めていきます。

問合せ 文化交流推進課 ☎内線2522



▲左から西川区長、小林香福島市長

あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

平日準夜間小児初期救急医療センター

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。
※受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証を持参してください

診療時間 (月)～(金)、午後7時～午後10時 ※祝・日等を除く
※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分

場所 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599
対象 15歳未満の救急患者(急な発熱等)
問合せ 生活衛生課 ☎内線421

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】 診療時間(昼=午前10時～午後5時、夜=午後5時～午後9時) 診療可能科目(内=内科、小=小児科、整=整形外科)

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
3月12日(土)	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062
3月13日(日)	○	内	日下診療所	南千住5-21-7	(3803)5831
	○	内・小	赤池医院	荒川2-6-1	(3803)4161
	○	小	山田こどもクリニック	町屋3-18-12	(6231)8707
	○	小	鈴木こどもクリニック	西尾久3-21-5	(5855)3030
3月19日(土)	○	内・小	高井医院	東日暮里4-26-7	(3807)8131
	○	内	かどた内科クリニック	南千住4-7-1	(5604)1517
	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	内・小	蓮沼医院	東日暮里6-51-8	(3891)1170

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
3月20日(祝)	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	内	佐藤クリニック	荒川2-53-1	(3891)5828
	○	内	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	(3895)5400
	○	内・小	小原医院	東尾久6-8-5	(3895)8341
	○	内・小	リーデンスタワークリニック	東日暮里5-16-3	(5850)1661

【歯科】 午前9時～午後4時(電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
3月13日(日)	第一歯科医院	荒川3-65-3	(3891)1702
3月20日(祝)	山本歯科医院	西尾久7-43-2	(3893)2345

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

【眼科】は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

あらかわ区報
毎月1日・11日・21日
※5月11日・8月11日・1月11日は休刊です
7万4000部発行

発行 荒川区
〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111
☎(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/
荒川区ツイッター @arakawakukoho
荒川区フェイスブック https://www.facebook.com/city.arakawa
荒川区メールマガジンの登録は荒川区ホームページから(携帯電話は☎116arakawa@sg-m.jpに空メールを送信)



新聞未購読で、あらかわ区報の個別配付を希望する方は、広報課☎内線2133へ(荒川区ホームページからも申し込みます)

