

<～これからの人生を輝かせるために～ 今から知っておきたい更年期>

株式会社よりそる代表取締役の高本^{あま}玲代さんを講師にお迎えして、女性の「更年期」についてのセミナーを「プレ更年期」世代の女性を対象にオンラインで行いました。

更年期のことを予め知っておくメリットは、健康や医療に関する正しい情報を理解して活用する能力（ヘルスリテラシー）を高めることにより、生活上のパフォーマンスの維持に繋げるところにあります。

まず、「更年期の時期」や「更年期障害」の定義、「更年期の症状」について確認されました。

そして、簡易チェック 10 問に答えながら、各自で現在感じている症状のセルフチェックが行われました。中には、更年期に似た別の病気による症状の場合もあるので、気になる症状がある時は医療機関で診察を受けることが大切とのこと。

とはいえ、全ての医師が更年期に詳しいわけではないので、医療機関の見つけ方の紹介をしていただきました。

また、受診する際に必要な準備や治療法の具体的な説明とともに、大事なセルフケアについて教えていただきました。

オンラインでの開催でしたが、終始スムーズに、内容もわかりやすく進行されました。

参加者からは、「自分の知識を再確認できたり、アップデートできたので良かった。」、「自分の更年期体験と重ね合わせて、とても勉強になりました。この知識を会社スタッフのために活かしていきたいと思います。」といった感想が寄せられました。