

公開講座活動報告

法人・団体名 大阪信愛学院大学 しんあい教育研究ケアセンター

大阪信愛女学院 保健センター

共催

テーマ 『更年期のすごし方・ささえ方

ーまわりのみんなも更年期を知ろうー』

講師 松尾 博哉 大阪信愛学院大学 看護学部 教授（婦人科医師）

郷司 律子 大阪信愛学院大学 看護学部 講師（助産師）

開催年月日 2023年 2月25日（土）13時30分～15時

会場 大阪信愛女学院 学院ホール

講演概要

1. テーマ1：更年期を正しく理解しようー婦人科医からのアドバイスー

今、地域や病院で起こっている更年期の問題としては、更年期に生活習慣病の急速な進行がみられる、人間関係でつまづく、仕事をやめる、精神症状を訴える人が増加する、情報が多すぎてどれが正しい情報かわからない等が挙げられる。これらの問題を解決するには多くの人が更年期を正しく理解し対処行動をとれることが重要である。そうすれば、自身の健康向上、他者の健康も気遣えることになる。中高年世代と生活習慣病予防に関しては、更年期以降にみられる心身の変化、生活習慣病の進展を理解する、更年期やメタボリックシンドロームに関する知識は生活習慣病予防意識向上に役立つ、更年期障害は軽減しておく、生活習慣病予防は世代の特性も考慮すべきである、予防意識や予防行動（食事、運動等）は有効である、社会参加や孤独は生活習慣病の進展や予防行動に影響を及ぼす可能性があることが紹介された。

2. テーマ2：まわりのみんなを支えるには

更年期症状は日常生活に大きく影響するため、自分の生活にあったすごし方を見つけることが大切である。これらのことを踏まえて、助産師としての立場から更年期症状があつてつらい時のすごし方について、運動、食事、睡眠、リラックスの具体的方法を交えて説明がなされた。また、症状によっては医療的支援をうけることも検討し、できるだけ快適に過ごせるようにそれぞれの方法を見つけ出すことを目標にすると

いいのではないかと助言がされた。

さらに、更年期症状が発症した方へのまわりの家族などのささえ方についても具体的に取り入れやすい方法の説明がなされた。

3. 主催担当者所感

今回の公開講座は、二つの目的があった。一つは、更年期の方とかかわるまわりの方にも多く参加をしてもらうことである。そのために、男女年齢を問わず参加できることを明記して広範囲に広報し、育児中の女性も参加しやすいように子どもの一時預かりも準備した。その際、大学と地域が連携し、地域住民にも広く参加を働きかけることがもう一つの目的であった。これに関しては、協定を結んでいる地域の政策担当者や保健福祉担当者との会議をもち、各地域での広報にもご協力いただいた。その結果、夫婦で参加された方や育児中だがこれから迎える更年期に関心をもった女性の参加もあった。男性からは、更年期について知らなかったことを知る機会となったなどの感想もいただいた。

ウィメンズヘルスに関する課題は、更年期以外にも多く指摘されている。今後も地域連携を続けながら、地域住民のニーズに合わせて大学としてできる地域貢献を考えていきたいと考える。

