

自分でできる更年期 からのヘルスケア

～アンチエイジングで快適な毎日を～

PROGRAM

開会 14:00 〈司会〉今村 優理子 氏

開会のあいさつ 千葉県産科婦人科医学会
学会長 生水 真紀夫 先生

講演

今日から自分でできる
更年期からの排泄ケア



NPO法人 日本コンチネンス協会 会長
コンチネンスジャパン株式会社 専務取締役

西村 かおる 先生

美肌を保つスキンケアのコツ



よしき皮膚科クリニック銀座 院長

吉木 伸子 先生

質疑応答・総合討論

総括

閉会のあいさつ 千葉県産科婦人科医学会
学術研修担当理事 高野 浩邦 先生

閉会 16:30

その他 ポスター展示など

入場
無料
定員500名

2017年

3月4日土

14:00~16:30(開場13:30)

千葉市文化センター
3F アートホール

〒260-0013 千葉市中央区中央2丁目5番1号

自分でできる 更年期からのヘルスケア

アンチエイジングで快適な毎日を

産婦人科は、従来子宮・卵巣の病気や、妊娠関連疾患を対象とした医療行為が主体でした。しかし現在では総合的に女性のライフスタイルを統括していく「女性診療科」としての活動がメインとなっています。その一環として2005年より毎年3月に「女性の健康週間」を制定し、全女性を対象に健康増進と女性特有の疾患の予防を目的としたキャンペーン活動を行っています。現在では厚生労働省も主唱する国民的な運動として、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動が展開されるようになりました。各都道府県の産婦人科関連団体でもこの時期に女性のための催しが企画されています。千葉県産科婦人科医学会も本キャンペーンに早くから賛同して2006年より市民公開講座を開催し、今年で13回目を迎えることになりました。

健康な生活を送っていても、いずれ更年期と呼ばれる時期が訪れます。平均寿命が80歳を超えている日本において、更年期を迎えてからの時間は非常に長く、さらにその時期は自分の為に使える時間に余裕が出てくる時期でもあります。更年期を通過し、人生の新たなステージを迎えると言えるかもしれません。しかし、一方で心身ともに有形無形の変化が起こり始める時期でもあります。その変化に対して早くから備え、そして適切に対処することがその後の生活に大きく貢献します。今回は2つのテーマをご用意致しました。一つは、以前にも大変ご好評をいただきました「尿もれ」についてです。大きな病気や手術の経験がなくても現れることがあり、また、なかなか人に相談しにくい内容です。しかし、実は多くの女性が悩んでいる事柄です。「実生活に大きな障害がないから」といって、そのままにしている方に是非聞いて頂きたいテーマと考えました。もう一つのテーマは「スキンケア」です。肌の問題は、年齢を問わず多くの女性が気になる内容だと思います。「大きな病気と直接関係なさそうだから」、また、「もうこの程度は仕方がない」と、ちょっと気になってもそのままにしている多くの方に聞いて頂きたい内容です。日々の生活で常々気になっていたこと、これを改善してより良い状態に保ちつづけることが身体的のみならず精神的に健康な生活につながります。

今回は尿失禁とスキンケアについて、それぞれの分野のエキスパートである先生方に講演頂きます。どちらについても正確な知識をもって頂き、この講演を機会に更に充実した健康な生活を送っていただけるようになることを願っています。

司会



今村 優子氏
(リポーター・MC・コメンテーター)

兵庫県宝塚市出身。
大学卒業後、私立高校の音楽教師として教壇に立つ。
昭和53年4月から番組終了までの7年7ヶ月、テレビ朝日「アフタヌーンショー」のMC・リポーターとしてレギュラー出演。
その後、TBS「モーニングEYE」などワイドショーを中心に活躍。
平成4年に40歳で娘を出産。妊娠9ヶ月までリポーターとしてマイクを持ち、出産後2ヶ月で現場に復帰する。
これまでに、テレビ出演・ライブ活動・執筆活動・イベント等の司会・講演など、分野を問わず幅広く活躍している。
【著書】「ふたつの結婚指輪」(エッセイ)

会場地図



■電車ご利用の場合

JR総武線「千葉駅」下車徒歩10分
京成千葉駅「千葉中央駅」下車徒歩10分

■千葉都市モノレールご利用の場合

「葭川公園駅」下車徒歩3分

■バスご利用の場合

「千葉銀行中央支店前」バス停下車徒歩1分
「中央2丁目」バス停下車徒歩3分

■車ご利用の場合

千葉道路「穴川インターチェンジ」から約20分

お問合せ

千葉県産科婦人科医学会

TEL.043-239-5473