# 保健師の いきいき通信

## 身体の過渡期「更年期障害」

### 女性の避けて通れない更年期

思春期、成熟期を経て閉経を迎えるまで、女性の身体をコントロールしていた女性ホルモンは、40代後半になると、一気に分泌が低下していきます。この急激な変化に身体が適応できなくなって現れてくるさまざまな不快症状を、一般に「更年期障害」と言います。閉経の時期は人それぞれですが、平均的に更年期の始まりは50歳前後です。

### 更年期障害のおもな症状

○からだの症状
- 顔がほてる
- 汗をかく、息切れする
- 手足がしびれる
- 動悸、脈が遅い・早い
- 腰痛・肩こり
- 吐き気・食欲不振
- トイレが近くなったり、尿を漏らしたりする
- むくみ

○心の症状
- イライラ、憂うつ、不安
- 眠れない、寝つきが悪い
- 頭痛、めまい、耳鳴り
- むなしさ、寂しさ
- 脱力感

### 更年期とライフスタイル

ホルモンの変化に伴う症状としての更年期障害は、個人差があり、また最近は、女性だけでなく、男性にもあらわれる不定愁訴であるとも言われています。

こうした更年期障害は、じつはその人のライフスタイルや環境に影響されます。たとえば、子どもの独立や親の介護・仕事上の問題、また自分たちの老後への不安などが、精神的・心理的に作用し、ちょうど身体が変化する時期に、こうした生活環境の問題が二重に影響するというわけです。

そういう意味では、男性の更年期障害がおこっても不思議ではありません。

### 更年期障害の対応

症状が重い場合には医師の診察を受けることが必要です。

受診科は内科、産婦人科、精神科、心療内科などです。その結果、特に病気がなければ悩んだり、あせったりせず、生活を楽しむことに気持ちを切りかえましょう。

### 生活リズムの改善を

さわやかな汗をかくくらいの運動をしているでしょうか。趣味などを通して、人との交流を楽しんでいるでしょうか。自分だけの時間はありますか。

生活に楽しみを加えて、更年期を乗り越えましょう。

## 小川小学校から シリーズ 施設巡り こんにちは

2月18日、小川小学校恒例の「小川っ子フェスタ」が開催されました。あいにくの雨にもかかわらず、多くの皆さんの参観をいただきました。

7年目を迎えたこの行事は、生活科や総合的な学習の時間等で学んだ成果を発表したり、作品を展示したりするものです。今年度は、全校児童253名が、低・中・高学年ブロックに分かれて、発表を行いました。

各学年のテーマは、1年の「できるようになったこと」2年の「できるようになったこと、分かったこと」3年の「興味をもって調べたこと」4年の「自然とともに生きる～リサイクル～」5年の「米とともに生きる」6年の「小川PR大作戦」です。

1、2年生は、音読、計算、なわとび、合奏などの名人が登場し、みんな元気いっぱいです。3、4年生は、調べたことをわかりやすく資料にまとめ、友だちと協力して一所懸命に発表しました。5、6年生は、プロジェクターやビデオなどを利用して、自信をもって堂々と発表していました。生き生きとした子どもたちの表情が大変印象的でした。

どの会場も、参観者から歓声や拍手が起こり、和やかな雰囲気の中で閉会となりました。

本校は、平成17年度から3年間、栃木県教育委員会指定「学力向上拠点形成事業」の研究実践に取り組んでいます。平成19年度には、公開研究発表会を開催する予定です。ぜひ、明るく元気な本校の子どもたちに会いに来てください。

# 広報文芸

## 俳句

井戸端に乾く砥石や日脚伸ぶ　松野　大高　松竹
熱燗に腑のささくれを癒されし　馬頭　塚原　廣
研ぎ上げし出刃一息に鮭を切る　松野　大門　正一
そこぬけの空へ身を捨つ梯子乗　小川　小川のぶ子
元日の雑木総立ち朝日受く　小砂　松岡　路石
貝殻の地層白寂ぶ野の淑気　谷田　荒井　大作

## 短歌

野火焼のあと黒ぐろと広がれる午後の堤に陽炎の立つ　小口　影沢　よし
カーブ続く林道深く迷ひ入り山鳩二羽を飛び立たせたり　久那瀬　西宮　定子
おぞましき事件に馴れて朝刊の三面記事を読まず久しき　馬頭　松原　幸雄
那須の野の野末隅なき夕明かり茫々としてひとりの歩み　吉田　塚原　タイ
冬日射す土蔵の前に遠き日の祖父のごと座し白き雲視る　小川　古沢　実
しもつかれ郷土料理が食べたしと作り方を問いきし弟の電話　小川　佐藤佳久子

## 川柳

梅の鉢茶の間に入れて友を呼ぶ　谷田　岡崎　甫子
気象まで狂って来てるエルニーニョ　大山田上郷　大森　愛子
太るのはみんな除いて野菜食　大山田下郷　佐藤　有紀
似合わない言葉を吐いた超美人　北向田　小林やすこ
補聴器で聴き耳立てる噂好き　馬頭　松原悠起夫

# 新着図書

那珂川町図書館

## 『不都合な真実』

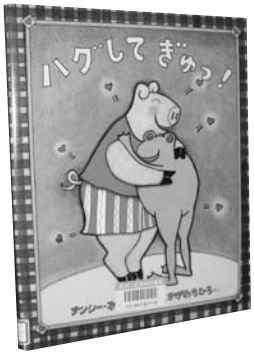
アル・ゴア／著（ランダムハウス講談社）
アメリカ合衆国元副大統領のアル・ゴア氏が著した環境問題の警告書。フルカラーのたくみな構図で写真やデータを配置して描き出されるのは、急速に進む環境破壊の恐ろしさ。あなたはこの不都合な真実をどう受け止めますか。

## 『夢を与える』

綿矢りさ／著（文藝春秋）
『蹴りたい背中』で芥川賞を受賞し、話題をさらった綿矢りさ。いままでは句読点をおかないリズミカルな一人称描写だったが、今作は三人称スタイルで「芸能界に生きる少女の苦悩と挫折」を描いた意欲作。

## 『ハグしてぎゅっ！』

ナンシー・カールソン／著（瑞雲舎）
うれしい時もかなしい時も、子どもを、みんなにっこりさせちゃうすごいものは、なあんだ？「ハグ」は「抱きしめる」という意味。大切な人をハグしてみませんか？　言葉にしなくても、きっと、きもちが伝わります。




◇『地域再生の条件』　本間義人／著（岩波書店）
◇『竜村修のすぐできるヨガ』　日経ヘルス／編（日経ＢＰ社）
◇『もう一度会いたい』　小杉健治／著（日本放送出版協会）
◇『炊飯器10倍活用レシピ』　安部剛子／著（文化出版局）
◇『世間の辻』　沢田ふじ子／著（幻冬舎）
◇『フィッシュストーリー』　伊坂幸太郎／著（新潮社）
◇『みんなでワイワイ早口ことば』　ながたみかこ／著（汐文社）
◇『学校・なぞのカード事件』　日本児童文学者協会／文（偕成社）
◇『かあさんから生まれたんだよ』　内田麟太郎／著（ＰＨＰ研究所）
◇『ずーっとずっとだいすきだよ』　ハンスウィルヘルム／作（評論社）