

明日の自分を作る!

# ウェルエイジング外来のススメ ～心も体も健康美人～

## その不調、もうガマンしなくていいんです!

女性の一生で分泌される女性ホルモンの量はティースプーン一杯と言われるほど、ごくわずか。でも女性の体はこの女性ホルモンに大きく影響を受けています。ウェルエイジング外来では、思春期から老年期まで、どんな年代でも毎日を元気にキレイに過ごしていただけるようサポートいたします。健康管理や体調管理のためにも、心配なことがあればいつでもご相談ください。

ウェルエイジング外来のご予約はこちらから

佐藤病院ホームページの  
予約フォームから  
<https://a.atlink.jp/sato-hospital>



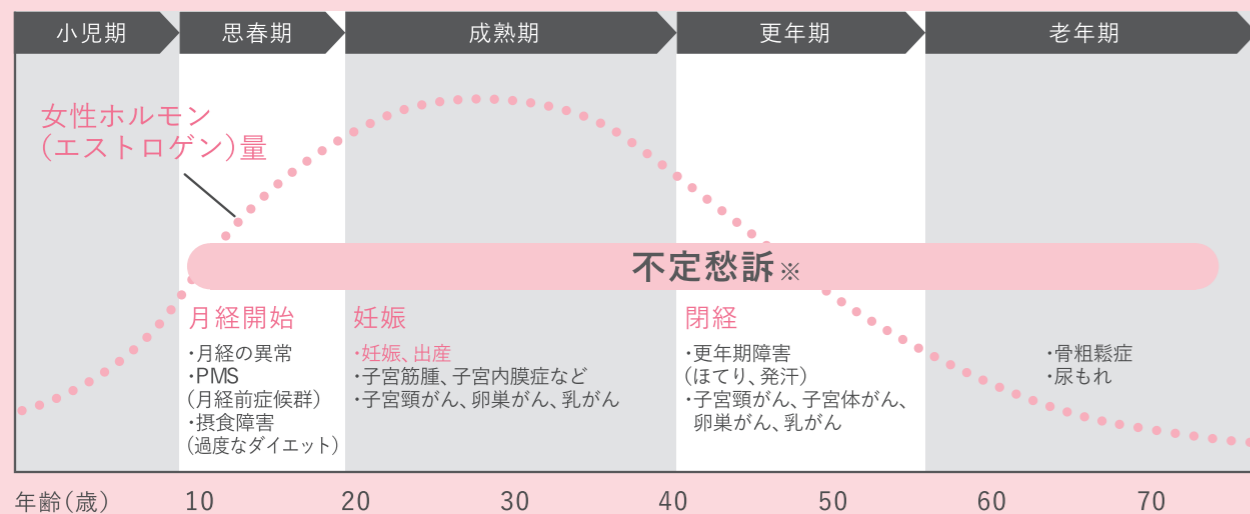
電話予約窓口から  
TEL.027-322-2243

水・日・祝を除く  
9:00~11:30 /  
14:00~16:30

## ♡ 生涯を通して変化する女性の体 ♡

それぞれの年齢に合わせたケアを

女性の体は女性ホルモンの影響を受けて生涯を通して変化し続けます。初経が始まる思春期、妊娠・出産に向かう成熟期、閉経を伴う更年期。それぞれの年齢に合わせたケアが必要となります。また年齢に関わらずに体の不調を感じる不定愁訴※も、適切な治療で改善することができます。



※「頭が重い、ぼーっとする」、「イライラする」、「疲労感が取れない」、「よく眠れない」、「冷え性」、「集中できない」などの何となく体調が悪いという自覚症状があるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態。

## ♡ 月経のお悩み ♡

イライラや頭痛などさまざまな症状がでるPMS(月経前症候群)や月経不順、月経困難など、月経にまつわる不調で仕事や学業のパフォーマンスが落ちていませんか? こうした不調は「しかたがない」ことではなく、婦人科診察や栄養状態を確認し、適切な治療を行うことで改善が可能です。

### 月経は移動することができます!

旅行や試験など大切な日に生理痛や不快症状にならないために、生理日をあらかじめずらすことができます。大切な日の1~2ヶ月前ころにご相談ください。

## ♡ プレコンセプションケア ♡

プレコンセプションケアは、将来の妊娠のためのヘルスケアです。適切な時期に適切な知識・情報を女性やカップルに提供し、ヘルスリテラシーを向上させることで健康状態を改善させ、より安全かつ安心な妊娠・出産が可能となります。結婚、妊娠・出産、子育て、仕事を含めた将来のライフデザインを希望どおり描けるようになるための、産む・産まないにかかわらず、「いつかのための体づくり」です。細かな問診と測定、検査で、夢をかなえる体づくりをサポートします。

## ♡ 更年期のお悩み ♡

### もしかしたら? 更年期セルフチェック

年齢を重ねていくと、女性ホルモンの減少によって、心や体に様々な変化が起こります。

- やる気がでない
- イライラしやすくなった
- 顔のほてり、汗をかく
- 急にドキドキする
- 憂うつになることがある

こんな症状はありませんか?

更年期は月の満ち欠けのような、ホルモン変化のうねりから解放される、大きな節目になります。

くよくよ悩む前に、まずは専門医にご相談下さい。

快適に過ごすお手伝いをいたします。

一般的には閉経に向けた50歳前後の約10年間を更年期と呼びます。更年期は卵巣の機能が衰え、女性ホルモンの分泌量が低下することによって、のぼせ、ほてり、発汗、頭痛、食欲不振、肩こり、月経異常など、人によってさまざまな症状が表れます。ホルモン補充治療や漢方薬、栄養指導などによって改善を図ることができます。

### 「若年性更年期」「プチ更年期」とは?

更年期障害は閉経前後に起こる症状のことです。20~30代の女性の「若年性更年期」や「プチ更年期」というものは医学的にはありません。若い世代の女性の更年期と似た不調は、PMSや、無理なダイエットによる無月経、ホルモンバランスの乱れや栄養不足などが考えられますが、更年期とは根本的に異なります。こうした症状も治療や生活習慣の見直しで改善できます。

### ウェルエイジング外来のケア

知る・調べる  
健診・治療

心の充実  
メンタル  
ケア

体づくり  
栄養

いつまでも  
元気でキレイ!

太り過ぎない  
やせ過ぎない  
適正な  
体組成

体を守る  
抗酸化・  
抗糖化・  
抗炎症

補給する  
ホルモン  
補充

## ♡ 思春期のお悩み ♡

女性としての準備が始まる時期で体と心が大きく成長し変化します。初経が始まる前後の不調など不安があればどんなことでも気軽ににご相談ください。

### 初経がきたらお母さまと一緒に ウェルエイジング外来へ

成長するお嬢様に“ご自身の体の大切さ”をお母さまと一緒に学んでいただく機会となります。「女性の不調は婦人科に相談する」という健康習慣を。なお、特に必要な場合を除いて内診はありません。

## 佐藤病院 情報配信中

ホームページ

<http://www.sato-hospital.gr.jp/>



Instagram

[https://www.instagram.com/sato\\_hospital/](https://www.instagram.com/sato_hospital/)



Facebook

<https://www.facebook.com/satohospital/>



オウンドメディア・  
LUNETTA

<http://lunetta.life/>

