

## 第55回 新おりひめの会

# 『更年期と介護』

日時 : 平成24年1月21日(土)

14:00~15:30

場所 : はるかぜホール

第55回おりひめの会のテーマは「更年期と介護」。清田武俊理事長の進行のもと、1時間半の中で、事例検討やディスカッションが行われました。

「更年期」と「介護」は一見つながりは薄く、実際医療界でもこれまで同時に取り上げることはほとんどありませんでした。しかし、長い間女性外来やおりひめの会で更年期女性と関わりを持っている清田院長は、この2つに極めて深いかわりがあると断言し様々な取り組みを行ってきました。

### 更年期は介護問題の入り口

更年期の勉強会で1番に取り上げられるのは更年期症状という身体的な変化のことです。イライラする、眠れない、顔がほてる…などなど、挙げればきりがありません。しかし、こういった症状を悪化させたり、鬱々とした症状を引き起こす原因はホルモンの減少だけではないのです。

実は「介護」の問題そのものも大きな要因なのです。突然親の介護をしなければならなくなった！このような問題はちょうど女性が更年期にさしかかる時期と重なります。まさに、更年期女性が自分の症状で苦しみだす時期に、家族の中で介護問題の悩みが持ち上がってくるのです。

#### ある日突然親が 倒れたとしたら…

今回のおりひめの会は、更年期と介護の問題を難しい話としてではなく、より身近な話として考えよう、ということが第1のテーマでした。



そこで、はるかぜ居宅介護支援事業所の山田所長が、「もし突然自分の親が倒れたら…」というシュミレーションで発表を行いました。母には母の思いがあり、娘は娘として不安に思うこともあります。また、娘は責任ある立場で簡単に仕事を辞めるわけにはいきません。今までの生活が崩れるなんて…という葛藤があります。

身近に起こりそうな話題であり、介護保険申請やサービスの試算などより具体的な内容も多く含まれていたことから、参加者からは「まさに自分のこととして考えられた。」「将来のことを考えるきっかけになった」という感想をいただきました。



#### 「更年期と介護」

更年期。ただでさえ自分のことすらできなくなってしまいう時期に、介護の問題が出てきたらどうすればよいのか。

清田院長は「学ぶ」「許す」「頼る」という3つのキーワードを挙げています。

親の介護を通して、自分のこととしての介護や老い、年をとる心構えや心のありようを学びましょう。

言いたい放題の親を許すだけでなく、まずは100%の介護・家事・仕事ができない自分を許しましょう。

誰かに頼らなければ死を迎えられないことを知り、今から頼ることを練習しましょう。

更年期は、住み慣れた場所で最期を迎えるための大切な準備時期なのだというメッセージに、参加者の皆さんも大きく頷いておられました。

更年期と介護という話はとても奥が深いものです。この1回だけでは話しきれない内容がたくさんありますので、また第2回を企画する予定です。多くの参加をお待ちしております。  
( おりひめの会実行委員 )



清田院長  
まひめ  
↑

参加者を交えた  
ディスカッション



## 新おりひめの会 更年期入門コース応用編 『更年期症状の乗り越え方』

第53回 H23/12/14 (水) 14:00~

第54回 H23/12/15 (木) 19:00~

今までおりひめの会に参加したことがない方を中心に少人数で基礎から勉強する、「更年期入門コース」の応用編が12月に開催されました。

更年期症状と共にかかりやすい病気があることをお話したことで、参加者の皆さんはいかに更年期が大事な時期かを再認識されたようでした。



講演後に行ったお茶を飲みながらの交流会では、「おりひめの会に参加したことで、主人が更年期に興味を持ち始めた。」との感想もいただき、少しずつ更年期を考える輪が広がってきていることを実感しました。

また、「外来診療中は清田院長と話をするにも限りがあるので、おりひめの会はとても有意義な時間になっています。」との感想もいただきました。単なる勉強会を越えて、参加者それぞれにとって、大切な時間になっている『おりひめの会』。まだ参加したことがない方、ぜひ一度ご参加ください。

### ★ 次回の開催予定です ★

第56回 新おりひめの会 『更年期と骨粗鬆症』

日時：3月7日(水) 14:00~15:30

場所：春日クリニック 3階 はるかぜホール

参加人数：先着30名

【お問い合わせ・お申込み】春日クリニック受付 又は ☎ (096) 351-7151

※ 第56回以降の予定については、ホームページをご覧ください。



## 『豊かな更年期・老後の過ごし方』

主催：熊本市男女共同参画センターはあもにい 健康セミナー

平成23年11月27日（日）10：00～12：00

熊本市黒髪の“はあもにい”（旧：総合女性センター）より依頼があり、清田院長が講演を行いました。更年期に出る症状は中高年女性だけではなく、男性や若い女性にも同じように認められるとの報告もあります。当日は更年期世代の女性だけではなく男性の参加もあり、男女問わず更年期に対する関心が高まっていると感じました。

熱心にメモを取りながら聞かれている方がほと



んどで、最後の質問コーナーでは、女性ホルモンの使い方や漢方薬についてなど活発な意見交換が行われました。「骨や血管を気をつけることが大事」「今を楽しもう、という気持ちが大きくなった。」といった積極的な感想も頂きました。

このようなセミナーを通じて多くの方に更年期を理解してもらい、生き方を見直す良い機会になればと思います。

## 『更年期は好年期』～心と体の不調に上手に付き合うために～

主催：玉東町健康を守る婦人の会 健康セミナー

平成23年12月7日（水）19：30～21：00

玉東町中央公民館にて

一昨年に続きお招きを受け、玉東町でセミナーを行いました。“玉東町健康を守る婦人の会”は、家庭や地域の健康と安全を守り、公衆衛生や環境衛生の向上、福祉の増進を期し明るく住みよい町づくりに貢献する事を目的に活動されています。当日は会員さん手作りのお菓子も並び、みんなで席を囲みアットホームな雰囲気です。

パワフルに見える女性でも、様々な悩みやストレスを多く抱えているものです。



「更年期真っ最中で、体の調子が悪く仕事も上手くいかない」、「知り合いが10年前から更年期症状で悩んでいるが、一番分かってほしいご主人が理解してくれない」など、参加者が日頃言えない想いを語りあいました。

更年期は誰もが通る道。一人で悩まず言葉に出すことで気持ちが軽減できます。これからもいろいろな取り組みで好年期女性のサポートを続けていきます。