

●上手に更年期を乗り越えましょう

更年期とは 女性の場合は、卵巣機能が衰えはじめ女性ホルモンの分泌が減少する「閉経を迎える前後の期間」の約10年間のことをさします。更年期は個人差がありますが、平均閉経年齢は50歳といわれていますので、45歳～55歳くらいが目安といえます。

更年期症状 閉経が近づくと卵巣のはたらきが低下し、ホルモンバランスが乱れ、体調の変化や不調などの症状が出てきます。そのさまざまな症状を総称して、更年期症状と呼びます。主に更年期症状には生理不順、だるい、ほてり、頭痛、手足の冷えなどが知られています。

対応策 更年期症状が始まるのは45歳くらいですが、卵巣のはたらきは30代から徐々に衰え始めます。つまり、この頃から少しずつからだのことを考えながら生活することが理想的です。まずは、食事のバランスに気を付け3食しっかり食べることです。食事の偏りや、嗜好食品の摂りすぎは、生活習慣病だけでなく、ホルモンバランスを乱す原因になります。牛乳・乳製品などのカルシウムや、野菜・果物などのビタミン類やミネラルもしっかり摂りましょう。睡眠・休養を十分にとり、日常的に運動をするなど、規則正しい生活を心掛けてみましょう。

またストレスと上手に付き合う方法を、自分なりに見つけることも大切です。



自分自身で更年期症状かどうか分からない場合、また日常生活が続けられないほどつらい症状が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

■頭痛

川口市立医療センター

なが めま とも か
神経内科 副部長 長沼朋佳



今回は、神経内科が診療する疾患で比較的身近な症状、頭痛についてお話しします。身体に異変が起こった時、脳がこれを察知するためのサインが痛みです。異常を察知すると、脳が適切な対応をとる仕組みになっています。しかし、脳自体に異変が起こった時は脳が助けを求める先はありません。それ故、脳自体には痛覚自体が存在しないのです。

では、頭痛はどこの痛みなのか？確かに頭蓋骨の内側では、脳表面の膜や血管の壁には痛覚があります。頭蓋骨の内側で生じる頭痛は、まひや痺れ、ろれつ不良などの脳の症状を伴うことや、嘔吐を繰り返す、意識状態が悪くなるなどの特徴があります。しかし、頭痛を訴えて当科を受診する患者さんのほとんどは、こういった危険な兆候は認めません。最も多いのは、頭蓋骨の外側を取り囲む筋肉の過緊張による筋緊張性頭痛です。実は、肩こりと全く同じ状態に過ぎませんので、簡単な方法で解消できます。眼の周囲からこめかみ、後頭部から首・肩にかけての筋肉をほぐすマッサージや、入浴などによって温めること、ストレッチなどが有効です。痛みの出始めからこういった対応をすれば、鎮痛剤に頼らなくてもすみます。頭痛が起きたら、まず脳の症状がないか確認しましょう。危険な兆候が無い時には、前述の対応を試してみてもはどうでしょうか。また、このような頭痛に頻繁に悩まされている場合は、生活習慣の見直しも大切です。視力・かみ合わせ・作業時の姿勢・枕の高さなど、思わぬ原因が習慣に隠れています。

ひと

いつまでも輝き続ける

インターネット販売や通販で欲しいものが簡単に手に入る現在、店のホームページを閉鎖し、とにかく対面販売にこだわる。「錫の歴史は古く、神仏器具を中心に茶壺・茶托に使われていました。錫器は水を浄化し、決して錆びません。手に触れなじめ、柔らかい布で軽く拭く。その繰り返しでコーティングされ、50年100年と輝きが続きます」と目を輝かせながら語る。

高校卒業後、家業の工房に入り、錫師としてものづくりの道に進んだ。「職人はいいものを作ればいい。販売は問屋がすること」と考え、黙々と技術の習得に励んだが、父の個展を手伝った時一人ずつ説明しないと錫の良さが理解できない事に気づき、錫の本当の良さを人に知ってもらうことに目覚めた。

「錫器は使うこともできるし、美術品にもなる。安くはないが、ずっと使えるものだからこそ、納得して買ってもらいたい。最初はデパートの売り場に3年立ち続け、錫を知ってもらったことに専念した。展示会に出展する時は全国どこでも必ず同行する。錫の特長の柔

らかさが時には欠点になり、修理の依頼は多い。「使い込んでいるとのをみると仕事を続けてきた」と一丁寧に対応する。

昨年の川口市産品フェアでは多くの来場者に、美しく輝きつつしりとした銀色の錫器を手にとりながら熱く説明した。それがきっかけで、子ども向けイベントに錫のペンダント作りで参加することになった。「子どもたちの笑顔を見るとやってよかった」とこやかに語る。12歳から始めたボイス・スカウト活動とその後の指導者としての経験が生きた。「錫も子どもも同じです。すぐには輝かなくても、大切に育てることで輝くことができるんです」と熱く語る。これからもずっと輝き続けられるように支え見守り続けて欲しい。(ま)



まつ した ひろし
松 下 宏 さん
(幸町3)

川口市ライフスタイルパトロール 会員募集

防犯

日頃から、ちょっとした防犯意識を持っていただくことが、地域の安全を守ることにつながります。川口市ライフスタイルパトロールは、登録者に自由な時間に自由な場所で、見守りパトロールを行っていただくものです。

空いている時間を利用して、子どもたちの登下校中の見守りなど、あなたの目で地域の防犯力を高めていきましょう。



パトロールの際は、登録時に貸与する帽子を着用していただきます。

【申】防犯対策室(鳩ヶ谷庁舎4階)で随時

※パトロール中の不慮の事故に備えて、ボランティア保険への加入をお勧めします。

保険料は年300円(年度ごとの更新)で、加入受付場所は、防犯対策室、社会福祉協議会(青木会館3階、キューボ・ラム4階)です。

【問】防犯対策室 ☎048-242-6361