

スマイルタイムズ

平成20(2008)年8月22日(金)発行

発行者 小浜市多田2-2 中山クリニック 院長 中山茂樹

http://www.nakayama-clinic.jp

特集

院長は去る8月7日に福井県教職員組合大飯支部の女性部学習会に於いて「女性の体の悩み」と題して、主として質疑応答の形で、講演会を持ちました。その会に参加した女性の方々からご感想集が届きましたので、集約して掲載します。

.....

- ・ 自分の体を振り返ることができて、良い機会でした。疑問についてもきちんと答えて頂けたのでよかったです。
- ・ 更年期の症状や女性特有の病気のことなど、質問に答えるという形で詳しく話して頂き、とても有り難かったです。7月末より頭痛があって悩んでいたのですが、一度受診しようと思いました。乳ガンの検査も定期的な受診することが必要だと思いました。悩んでいるだけでストレスになると思うので、受診し、きちんと治療を受けるべきだということが頭の中にずっしりと残りました。
- ・ 更年期障害が気になる年になってきて、身体にたらいどころも沢山できてきています。今日のお話をお聞きし、心配するより、“お年ごろ”と割り切ること。「これくらい」とがまんせず、病院にかかり、先生に相談することが大切だと思いました。
- ・ 更年期症状についてもチェックシートがあり、具体的に自分の事としてとらえることができました。自分の身体と向かい合っただけで大事にして行きたいと思いました。ドッグや健康診断を定期的に受ける必要性を感じました。
- ・ 更年期は病気ではない、という理解のもと、上手につきあっていかねばと思えることができました。まずは主人に理解してもらうよう努力します。とつても勉強になりました。自然のこととして受け止めて頑張ります。
- ・ いつも講演を聴くときは仕事の意識で聞いてしまいましたが、今日は我が身のこととして聞けて楽しかったです。
- ・ 生理痛の時に飲む薬など、これまで自分が思いこんでいたことと違う正しい知識が得られ、勉強になりました。むやみに心配しないで、みんなに訪れる自然な現象と更年期をとらえ、前向きで過ごしたいと思いました。
- ・ 今まで自分の体について無関心なところもあったのでもう少し自分の身体をよく知ってうまくつきあっていきたいと思いました。
- ・ 日頃、病院へ行くほどもなく、気になっていたこと、迷っていたことなど、いろいろ専門的なお話を聞いてスッキリしました。

職場でも女性部の中でこういったことを自然と話したり、相談し合ったりする雰囲気を大切にしたい。

- ・ 自分自身についてはもちろん、中学生の娘について今後役立つ知識を沢山教えて頂けたのが大変よかったです。もうすぐ来るであろう更年期に関してもゆったりと上手につきあっていきたいと思います。
- ・ Q&Aの形で進めていただけたのは非常にありがたかった。というのは是非教えて頂きたいと思っていたことが聞けたからです。何よりもゆったりと構えて心身共にリラックスし、自然なものを食べてきちんと眠り、運動をする、それにつきると痛感しました。健康食品の8割のものは何も健康に役立っていないと聞き、やはり、自然に生活することの大切さをいまさらながら感じました。
- ・ 自分の体を守ることは自分にしかできないのがよく分かった。
- ・ 薬やピルに対する意識も変わりました。
- ・ 「更年期なんて怖くない」という気持ちになりました。症状は誰にでもありうること、プラス思考で受け止めて過ごしたいと思います。
- ・ 貧血と卵巣腫瘍が気になっていたのですが、お話を聞いてこれからどう心づもりや心がけをして行かねばならないかが分かりました。
- ・ 今後は早寝早起き腹八分目を心がけながら、ストレスを上手に解消して体に良い生活をしたいし、何か変調があれば受診しようと思いました。
- ・ 私は3人の子を中山クリニックで産みました。入院中の食事がよかったのか、信じられないくらい快便でした。“自然な物を自然な形で食べる”そのお陰なんだと今頃分かりました。
- ・ 更年期を不安に思わず、前向きに考えられるようになりました。中山先生も悩める女性の救世主としていつまでもお元気でいて下さい。ありがとうございました。



~~~~~  
 〈あとがき〉  
 今夏は北京オリンピック一色。  
 高校野球と日本の敗戦記念日の陰が全く薄くなりました。TVや新聞に流されない注意が必要です。