

さくらだより【11号】



2011年8月9日発行

今年も酷暑のようですが、節電も重なると体にはきつい夏です。

夏が暑くて長期間に及ぶと睡眠や食事などの生体リズムが乱れ、ひいてはホルモンのバランスを乱すこととなります。9月の終わりから10月の初めくらいになると、無月経、不正性器出血、外陰部のかゆみなどで相談に訪れる人が多くなります。最も軽症がカンジダ膣炎、次に少し遅れる生理、症状が悪化すると不正出血がおこります。睡眠、規則正しい食事、適度な運動により生体リズムを乱さないようにしましょう。もう1つ健康を保たなければいけないのはこころのケア、精神的ストレスのコントロールです。1,対人関係の悪化の場合相手の言っていることを受け流す。2,ストレスを時にはよい刺激と受け取る。3,心身をほぐすことができるリラックスタイムをもつ。4,よく笑う(悲しい時はよく泣く)。5,趣味などで身近な友人や家族以外の仲間をつくる。6,自分と他人の比較をしない(背伸びをしない)。7,くよくよせず前向きに考えよう努める。等、心の健康を保つ秘訣です。女性の場合は生理があるので、ストレスが生理に関係する症状につながるため、非常にわかりやすいのです。転職、転居、職場の部署移動、体重の増減もひきがねになりますので、要注意です。

ちょっとブレイク

時節柄8月15日が近づくと核兵器と原子力発電の2つの核の話題がもちきりです。節電を考えると原子力発電も止むを得ずとするか、

脱原発か。電力の安定供給がないと、円高も重なり、企業が生産を海外にシフトする動きが加速します。働き盛りの男性が海外に行き、日本に残されるのは老人と数少ない子供だけになるとしたら、若い女性はどうなるの?男性に精子だけ凍結して日本にいてもらい、夫がいなくても子供だけはできていく家庭が増えるかも・・・。

