

活動内容
メンバー紹介

KYOURYOKUTAI WORKS

協力隊ワークス vol.21

地域資源を生かして 真庭市外でも活躍している協力隊

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



北房キムチのPRをする姜隊長

東京で真庭の
産品をPR

2月7日から9日まで
の3日間、東京ビッグサイ
トで「第23回グルメ&ダイ

ニングスタイルショー春
2018」が行われまし
た。姜隊長と寒川隊員は、
真庭市産業サポートセン
ターが実施する事業を活
用し、4社の市内事業者さ

んとともに参加。地域の食
とライフスタイルが一堂
に会する大規模な展示会
で、3日間の来場者数は、
約3万人。その中で姜隊長
と寒川隊員は、市内の地域
間交流から生ま

れた「北房キム
チ」と「真庭市」
を併せてPRし
ました。他の事
業者さんは、「蒜
山はちみつ黄金
ケーキ」「ゴール
ドキャビア（あ
まごの卵醤油
漬）や「大吟醸
ひめのもち」「農
家の甘酒（フ
ローズン）」など
の名品カタロ

グ」を携え、真庭の「いいも
の」をPRしてきました。
初日には、太田市市長も駆け
つけ、ブースが盛り上がり
ました。姜隊長は「日本中
のたくさんの方々と交流
することができました」と
手応えを感じたようです。

岩本隊員所属の北房
アウトドアベースが
「協賛賞」を受賞

北房にあるもみじ公園
の利活用を目指す「北房ア
ウトドアベース」のメン
バーとして、岩本隊員と谷
本吉照さん（北房観光協
会）の2人がプレゼンを
行った。昨年末の「美作ビ
ジネスプランコンテス
ト」。残念ながら、あと一歩
のところまで受賞には至り



贈呈式にてタイルを受け取る岩本隊員

ませんでした。その熱意
に感銘を受けた「株式会社
西栗倉森の学校」さんより
「協賛賞」として床敷きの
木製タイルをいただきま
した。西栗倉村で行われた
協賛賞贈呈式に岩本隊員
が代表で出席。立派な床敷
きの木製タイルを受け取
りました。今後、その木製
タイルは北房もみじ公園
内に設置予定の産直ブー
スに使われるそうです。岩

本隊員は「きちんともみじ
公園で活用したいです。ま
た、地域があつてこそのも
みじ公園なので、地域の
方々としてっかり交流して
いきたいです」と意気込み
を語ってくれました。



文・甲田智之



健康のススメ

「更年期障害」について



お話：落合病院 副院長 近藤恒正さん 問 TEL0867-52-1133

更年期障害を理解して 上手く乗り切りましょう

更年期障害の主な原因は ホルモン分泌低下やストレス

女性では、生理が終わる50歳前後に卵巣の機能が衰えはじめる時期があり、更年期と呼ばれる時期があります。そして、この時期にみられる辛い症状を「更年期障害」といいます。脳にある視床下部と下垂体、そして卵巣はお互いに作用しあってホルモンの分泌を調節しています。卵巣では生理の周期に伴って2種類のホルモンが分泌され、そのうちの卵胞ホルモンが女性らしさを発揮する働きをしています。更年期に入るとこのホルモンの分泌が低下し、やがて分泌されなくなり、その結果、体にいろいろな変化が起こります。加えて、この年代の女性は親の介護、夫の定年といったような家族の問題や職場のストレスを抱えていることも多く、加齢による自信の喪失を感じている場合も

あり、これらも更年期の症状に影響します。

多様な更年期障害の症状

更年期障害の症状としては、顔がほてったりのぼせる、汗をかきやすい、腰や手足が冷えやすい、動悸や息切れがある、寝付きが悪い、イライラしたり気分がふさぐ、頭痛やめまいが起こる、疲れやすい、肩がこったり腰が痛いといったものがあります。更年期でなくてもこうした症状が現れることはありますが、更年期になると症状が強くなる場合があります。特に、血管運動神経症状といって急に顔がカールと熱くなり、強いほせ感とともに汗がしたり落ちるといった症状は、卵胞ホルモンの低下による自律神経の働きの乱れが原因であるといわれています。

更年期障害の症状の程度には個人差が大きく、全く症状がない、症状があっても程度が軽い人がいる一方で、非常に辛い症状が出る人がいます。更年期障害が出る期間には個人差があるものの、卵巣機能が低下した状態で安定する頃にはほとんどの人で症状はなくなり、それを理解して、上手に乗り切っていたことが大切です。

症状に応じた治療で大幅改善

更年期障害の原因として心理的ストレスが大きいと判断された時には、問題を解決できるようにサポートを行い、不安を取り除くことが必要なのもあります。薬による治療法としては、ホルモン補充療法、自律神経調整薬、漢方薬、抗不安薬、抗うつ薬などがあります。のぼせの症状に対しては、ホルモン補充療法が有効であることが多いのですが、副作用として乳がんの発生頻度が増すことが指摘されています。従って、ホルモン補充療法を受けている場合には定期的に乳がん検診を受けることをお勧めします。また、漢方薬を使って症状改善を試みる場合も

男性にもある更年期障害

とところで、「男性更年期障害」ということばをご存じでしょうか。女性ほど更年期がはつきりしていませんが、男性にも更年期障害があるというところがわかってきました。その症状には、落胆、うつ、いらだち、不安などの精神症状、関節や筋肉の症状や汗をかきやすい、ほてり、睡眠障害、骨粗鬆症などの身体症状、そして性欲低下や勃起障害などの性機能に関連した症状があります。

男性更年期障害は、男性ホルモンが低下するLH/H症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）で起こる場合もあれば、男性ホルモンが低下しなくても起こる場合もあります。

以上、男女の更年期障害についてのお話をしましたが、辛い症状があれば我慢せずに医師にご相談いただきたいと思えます。