

NPO法人女性医療ネットワーク
マンマチアー（Mamma Cheer）委員会
私たちは ～乳房の健康を応援します～

2021年6月23日開催 第127回チアー活動のご案内

★新型コロナウイルス状況下により、ZOOM開催。参加枠を200名に広げています

6月のマンマチアーは、
「女性ホルモンとメンタルヘルス
～ホルモン変動によるメンタルトラブルの解決策と課題」と題して、
NPO法人女性医療ネットワーク理事でもある
小野陽子先生（婦人科、心療内科、女性心身医学）にお話いただきます。

●Zoom開催の申し込み方法は下記にあります。どうぞお早目に申し込みください。
このメールへの返信では、申し込みできませんのでご注意ください。

【第127回 チアー活動】

- テーマ：「女性ホルモンとメンタルヘルス
～ホルモン変動によるメンタルトラブルの解決策と課題」
- スピーカー：小野陽子先生（婦人科、心療内科、女性心身医学）
- 日時：2021年6月23日（水）18時半～20時（ZOOMによるオンライン開催）
（参加費無料 お申込み先着200名様 ☆参加枠を広げています！）

■内容：

心の病気は、環境の変化や育った環境、人間関係など、さまざまな要因によって起こります。
誰もが等しくメンタルの病気にかかる可能性はあります。
特に、女性は男性の2倍、メンタルの不調が多いと言われており、
女性ホルモンの変動がメンタルバランスと密接にかかわっています。
月経の前後に気持ちが揺れ動きやすくなるのはそのためです。

女性のメンタルトラブルは、人生の節目に多く、就職、結婚、出産、
更年期、また、がんなどの大きな病気をきっかけに発症することもあります。

乳がんのホルモン療法の副作用によるメンタルの不調（うつや不眠ほか）の悩みも少なくあ

りません。

また、乳がんや子宮体がんなどを経験している人は、
女性ホルモンとがんとの関係が気になる方もいるのではと思います。

心の不調を感じたときに、医師やカウンセラーに相談することは、ハードルが高いと思う方もいますが、

決して恥ずかしいことではなく、むしろ解決が速くなります。

「おかしいな」と感じたら、相談してみましょう。

相談のタイミングに迷うことがあったら、

「1日中気が滅入る 何をしても楽しいと思えない よく眠れない 食欲がない

仕事のやる気が起きない 遠くに行きたいと思う 人に迷惑をかけている気がする」

このような症状が1か月以上続いたら、それを目安に医師に相談しましょう。

乳がん世代とも言われる更年期（閉経前後の女性）に多い
メンタルトラブル（更年期障害と、うつとの違いも含めて）の現状と、
その解決策（どんな症状なら何科に行けばいいのかも含めて）、
自分でできるメンタルケアについても具体的にお話いただきます。

質問もたくさんお受けしますので、ぜひこの機会に
女性ホルモンとメンタルヘルスについて一緒に理解を深めましょう。

小野先生は現在、ハワイ在住。当日はハワイからの生中継でお届けします！

【小野陽子先生ご略歴】

おのようこ●岩手医科大学卒業。聖路加国際病院産婦人科研修修了後、2016年より東邦大学医療センター大森病院 心療内科。聖路加国際病院女性総合診療部非常勤医師を経て、現在ハワイ在住。婦人科、心療内科、女性心身医学が専門。日本産科婦人科学会専門医、女性心身医学認定医、日本女性医学学会専門医。NPO 法人女性医療ネットワーク理事。女性特有のメンタルヘルスの専門医で女性ホルモンの影響を受けやすい女性の心の不調の診察を中心に行う。

■ZOOM 参加お申し込み方法（先着 200 名様 参加費無料）

*これまで毎回定員を大幅に超えるお申し込みがあり、なかにはキャンセル待ちが出るならば

自分よりも情報が必要な方にお譲りしたいと、申し込みをご遠慮される方々がいらっしゃいました。

そのお気持ちにお応えし、より多くの方にご参加いただけるよう、参加枠を 200 名に広げております。

どうぞ遠慮なくお申し込みください。

<お申込み URL> <https://mammacheer127.peatix.com>

このメールへの返信では、申し込みできませんのでご注意ください。

●当日の ZoomURL など詳細は、前日より、お申込みいただきました Peatix ページの「イベント視聴ページ」にてご確認ください。

なお、当日までの各種ご案内は、Peatix メール (@peatix.com) より配信されます

●お申込み時には、姓名（ニックネームではなく）での参加登録をお願いいたします

●後日の録画配信はありませんので、予めご承知おきください

■今後の開催予定

第 128 回 2021 年 7 月 20 日（火）

「(仮) がんの心理学」

藤澤大介（ふじさわだいすけ）先生

（慶應義塾大学医学部准教授 医療安全管理部/精神・神経科/緩和ケアセンター）

・今後の予定や開催方法はその都度、登録されている方はメールと、マンマチアーの Facebook などのご案内させていただきます。

●諸事情により、急遽変更があった場合、申し込み者の方にメールおよび Facebook にてご連絡させていただきます。

●“チアー活動”は乳がんを体験した、していないにかかわらず、どなたでも参加できます。男性や学生さんの参加、応援も大歓迎。

●「マンマチアー（Mamma Cheer）委員会」について

NPO 法人女性医療ネットワーク「マンマチアー（Mamma Cheer）委員会」は、乳がんを体験し、NPO 法人 CNJ 認定乳がん体験者コーディネーターである美容ジャーナリスト・山崎多賀子、女性医療ジャーナリスト・増田美加が主宰・企画しさまざまな活動を行っています。

アドバイザーとして対馬ルリ子（対馬ルリ子女性ライフクリニック院長）、片岡明美（乳腺外科医）、2人の医師も加わっています。

*マンマチア-は、無料開催にあたり、ボランティアで行っております。

●この会は NPO 法人女性医療ネットワーク「ジョイラボ」講座のひとつになっています。

画面越しですが、6月も皆さんと繋がれることを楽しみにしております。

マンマチア-委員会

NPO 法人女性医療ネットワーク 事務局 <http://www.cnet.gr.jp/>
