

「女性ホルモンと現代女性の為のヘルスケア」

開催日時：2023年3月12日(日)10時30分～12時（フランス時間）

ZOOMオンラインセミナー

お申込み：<https://bit.ly/3FiCYOJ>（参加費無料）

（ZOOMセミナーはメールで届く ZOOM URL をクリックするだけで参加できます）

こんにちは、吉川千明です。この度、ヨーロッパ在住の皆様に向けて、産婦人科医の対馬ルリ子先生とオンラインセミナーをさせていただくことになりました。対馬ルリ子先生は、東大の医局をスタートに、各病院で経験を重ね、都立墨東病院では救急車の嵐と戦いながら周産期センターを立ち上げ、現在は銀座にあるご自身のクリニックで手術、お産もとりながら、更年期や老年期も含む、患者さんの治療と予防、エイジングケアまで、患者さんのQOLに力を入れた診察をしていらっしゃる日本を代表する産婦人科医です。

今回は、私達女性に必ず知っておいて欲しい、女性ホルモンと女性の体の基礎知識をお話ししたいと思います。女性ホルモンが私達女性の心、体、すべてに関わっていること。それを知らずには、健やかに過ごすことができません。思春期からはじまる月経との付き合い方、妊娠出産、女性ホルモンが激減する更年期、女性ホルモンの守りがなくなる老年期まで、あらゆる世代の方を対象にお話ししたいと思います。日本で遅れてきた性教育は、「生」教育、命の教育とも言い換えられます。今回は、改めて若さを保つ「女性ホルモン」の重要性をお伝えしたいと思います。



<内容>

- Ⅰ 女性ホルモンと女性の健康（概論）
- Ⅰ 思春期と月経の問題、低用量ピルについて
- Ⅰ 子宮頸がんと子宮頸がんワクチンについて
- Ⅰ 妊娠前検査と出産後の体のケア
- Ⅰ 更年期とホルモン補充療法（HRT）
- Ⅰ 老年期と骨粗鬆症と尿もれ、骨盤底筋ケア
- Ⅰ 検診の重要性
- Ⅰ Q&A（事前調査）

私達は2002年から20年、女性達に女性ホルモンとホルモンステージに合わせたケアの大切さを伝えてきました。2023年3月、皆様にお会いできることを楽しみにしています。



対馬ルリ子 Ruriko Tsushima
産婦人科医

対馬ルリ子女性ライフクリニック／産婦人科医師 医学博士
日本産婦人科学会認定医／母体保護法指定医／日本思春期学会理事
日本性感感染症学会評議員／NPO法人女性医療ネットワーク代表理事
1984年東京大学医学部産婦人科学教室入局。都立墨東病院総合周産
期センター産婦人科医長、女性のための生涯医療センターViVi初代所
長を経て、2002年にウィミンズ・ウェルネス銀座クリニックを開院
全国600名の女性医師・女性医療者と連携し、女性の生涯にわたる健
康のための情報提供、啓発活動等を活発に行っている。

NPO法人女性医療ネットワーク代表理事
一般財団法人日本女性財団代表理事

「更年期、私のトリセツ」

「プレ更年期1年生」

「女も知らない女のカラダ」等 30冊以上の著書がある。



吉川千明 Chiaki Yoshikawa
美容家

コスメのみならず、食、女性医療、漢方、植物療法、ファッション、
インテリア、旅、とナチュラルでヘルシーな女性のライフスタイルを
提案する美容家。女性達にホルモンステージに合わせたケアの仕方
の大切さを伝え続けている。

NPO法人日本更年期と加齢のヘルスケア認定

「メノポーズカウンセラー」

NPO法人女性医療ネットワーク認定「女性の健康総合アドバイ
ザー」

CIDESCO認定インターナショナルエステティシャン&アロマセラピ
スト

公益社団法人日本アロマ環境協会理事

NPO法人女性医療ネットワーク理事

一般財団法人日本女性財団理事

対馬ルリ子女性ライフ
クリニックQRコード



「美しくなれる自然療法」

「オトナのための女性ホルモンの話」

「これからの美しさの磨き方」など著書多数

オハナクラブQRコード

