

# 「更年期」は

いつからネガティブな言葉に  
なったのだろう。

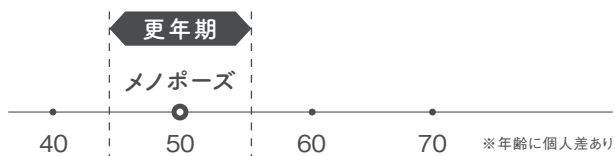
女性ホルモンの減少にともなう  
心身の不調はたしかにつらいもの。

でも、人生はようやく折り返し地点に来たばかり。  
できるなら前向きに付き合いたい。

必要なのは、我慢ではなくてケアと理解。  
更年期は、自分自身を大切にできるきっかけです。

気軽に医師に相談してみてください。  
ちょっとした「不調」でも大丈夫。

私たちは味方です。



▶ 動画で知る  
メノポーズ



10月18日は世界メノポーズデー  
10月18～24日は「メノポーズ週間」です

日本女性医学学会

検索

<http://jmwh.jp>



一般社団法人

日本女性医学学会