

# 更年期 助産師相談外来

助産師（メノポーズカウンセラー認定資格取得）による更年期前後の女性の健康相談外来です。医師の診察後から利用可能です。もう少し話を聞いてみたい、気になる事があるなど助産師への相談をご希望の場合はぜひご利用下さい。

外来日時： 月～金曜日（祝日を除く）14:00～16:00 要予約

料金・時間： 初回 45分 2,200円（税込み）保険外診療  
2回目以降 30分 1,100円（税込み）保険外診療

予約方法： 電話・外来窓口 平日9:00～16:00  
電話（0166）22-8111（代）産婦人科外来

相談内容： 更年期と更年期症状、女性ホルモンの変化について  
症状の対策とセルフケア方法について  
更年期以降に気をつけたい健康管理について  
薬による治療やサプリメントに関する疑問など etc

問い合わせ先）旭川赤十字病院 産婦人科外来

更年期症状だとは思うけど  
我慢してればそのうち  
おさまるのかな？

なんとなく調子が悪い・・・  
疲れやすいし、やる気が出ない

市販のサプリメントは  
効くのかな？

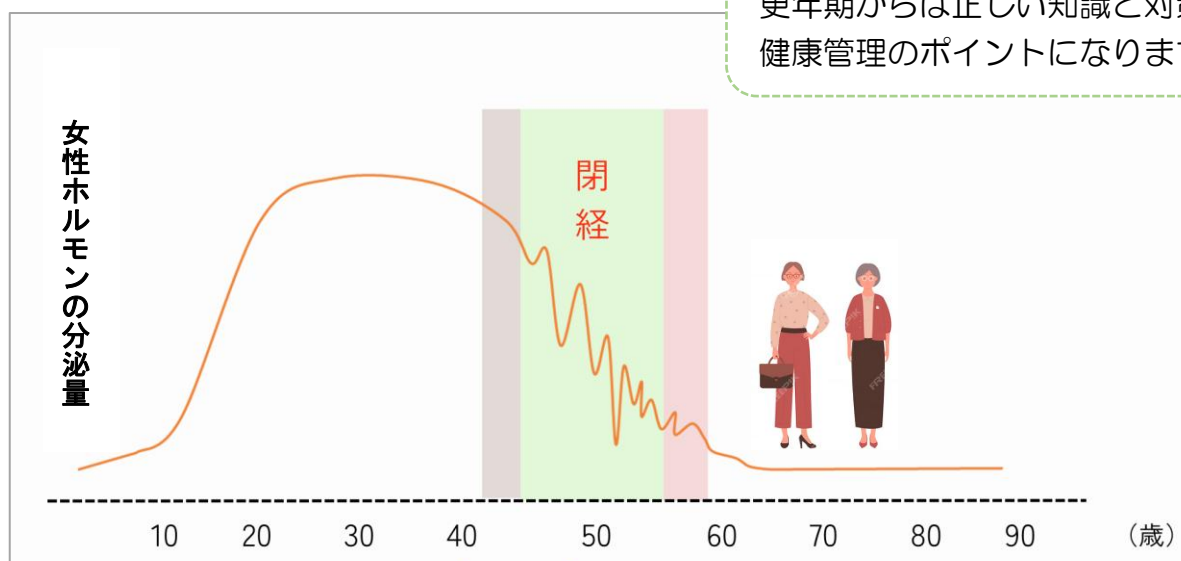
気になる症状はあるけど  
どこに相談したらいいの・・・？

更年期は過ぎたはずだけど  
症状が続いている

ホットフラッシュはないけど  
眠れなくて困っている

手指の関節が痛くて晴れてきた  
ヘバーデン結節は仕方ない？

そこまで困ってはいないけど、  
何か対策があるなら知っておきたい！



女性ホルモンの分泌が低下していく  
更年期からは正しい知識と対策が  
健康管理のポイントになります。

思 春 期 → 性 成 熟 期 → **更 年 期** → 高 齢 期