

ASADA 通信



2019年10月

今月のテーマ

- I 女性にイライラを引き起こす
ホルモンバランスと脳の関係
- II スウェーデン少女の訴え
世界中に広がる共感！
- III ノーベル化学賞
吉野 彰さん受賞に沸く

ASADAセミナー のご報告

2019年9月28日(土)

「第40回ASADAセミナー」を
取手福祉会館で開催いたしました。

第一部は **40年ぶりに変わる“相続法”**

吉川弁護士と当社の麻田秀人との

絶妙な連携で楽しくわかりやすい

笑いに包まれたセミナーでした。



第二部は クロマチックハーモニカ奏者の山下玲さんと、m.s.t. のピアニスト 持山祥子さん、ベーシスト 小山尚希さんのトリオによる演奏...

ブラボー!! の声会場の中に響き渡っていました。



聴く人の心に強い感動が込み
上げていました。

聴く人も演奏する人も一つに
なっていた空間でした。

想いをのせて 感謝 ありがとう

私は今まで数えきれない程の人と会話をしました。

その中で「**家族の複雑さ**」を学びました。

「**複雑さ**」の言葉から以前「**記憶に焼き付いた言葉**」
を思い出しました。

「**私たちは、複雑さに耐えて生きていかなければなら**

ないということ、人と人との関係においても、国と国との関係においても...」 「**生まれて以来、人は自分と周囲との**
間に、一つ一つ橋をかけ、人とも、物ともつながりを深め、それを自分の世界として生きています。



この橋がかからなかったり、かけても橋としての機能を果たせなかったり、時として橋をかける意志を
失った時、人は孤立し、平和を失います」1998年国際児童図書評議会(IBBY)のニューデリー
大会に寄せた、**当時の皇后陛下の「おことば」**に感動が広がったのでした。

ホームページ
プレゼント情報

皆様へ感謝の気持ちを込めて、オフィスASADAのホームページ
では2ヶ月ごとに抽選をおこなうプレゼント企画を実施中です。
9～10月度は「**ミニティッシュケース&コラージュ石鹸**」です！

オフィスASADA

検索

↑ ご応募お待ちしております ↑

お客様サポートNo.1! 信頼と実績で皆様に愛されて33年!
相続診断士・公的保険アドバイザーの生命保険代理店



株式会社 **ASADA**
オフィス

代表取締役 **麻田 春江**

住所: 〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28 E-mail: officeasada_h@ybb.ne.jp
TEL: 0297-72-2401 FAX: 0297-72-6217 URL: https://officeasada.com



1 女性にイライラを引き起こす ホルモンバランスと脳の関係

特に 男性 の皆さまは必見です！

「今日もまた、**気づいたらイラついて**家族に当たり散らしていました。家の中が殺伐とした雰囲気になって...
あとから**自己嫌悪に陥り、涙が止まらないこともよくあります...**」

そう切実に言って下さったある女性(48歳)。このように自分の意思とは裏腹に起こる“イライラ”症状に人知れず悩んでいる女性は多い。気分が高まり冷静な行動がとれない、攻撃的になり周囲の人にきつく当たってしまうなど、**日常生活に支障をきたすケースも珍しくないのです。**

“そんなつもり”は毛頭なく心穏やかに過ごしたいのに、なぜ**女性**たちはイライラしやすく、なぜイライラを抑えきれないのでしょうか。イライラの原因は人それぞれですが、**本人の意思ではどうにもならないタイプのものだったら、ホルモンバランスの影響が大きい**といえます。

女性ホルモンのひとつである**エストロゲン**は、心身を落ち着かせる作用がありますが、生理前から生理中には、その分泌量が減少します。そのため些細なことを敏感に感じ取ってしまったり、精神的に不安になってしまうなどの症状が表れやすくなるのです。更に、**女性は「更年期」という新たな要因が加わり、イライラが発生しやすくなります。**



更年期は閉経前後の約10年間、45～55才前後を指します。まだまだ若いのですが体内の老化が進むのは確か。

女性ホルモンの分泌や排卵を行う卵巣の機能も低下します。

しかし、**ホルモンの司令塔である脳は“サボるな！”と、以前にも増して強い指令を送ろうとするためオーバーワークしてしまう**のです。特に脳の視床下部は、ほかのホルモン分泌のコントロールや体温調節、呼吸、精神活動などを司る自律神経と免疫系の中枢です。

ここがオーバーワークすると体のさまざまなところに影響が出てきます。感情のコントロールができず気分が上下したり、風邪をひきやすくなったり、様々な不調が出てきたり...

この様な“**自分が自分でなくなる感覚**”がいわゆる更年期障害と呼ばれる症状の一例です。

一方、産後の体の不調も重要です

産後は**女性ホルモン**が急激に低下してさまざまな**不調が起きます**。

妊娠中は胎盤から女性ホルモン(エストロゲン)が、たくさん分泌されています。

そのことで赤ちゃんを育てるために必要でベストな身体になってゆきます。

妊娠前の女性ホルモンの分泌量を1とすると、妊娠中は10倍から100倍にまで増えます。

出産の時、赤ちゃんも胎盤も外に出てしまいます。

それまで**エストロゲン**を分泌していた胎盤がなくなるため、

女性ホルモンがほとんど0(ゼロ)に近い状態まで**急激に低下**します。

まるでジェットコースターのようにです。

一時的に卵巣から**女性ホルモン**が分泌されないので、産後は急激にホルモンバランスが崩れてしまいます。

そのため、出産後まもなく体に不調を感じる人も多くいます。

最近では出産年齢も高くなっていることも要因していると思いますが、**ホルモンとの関係が大**です。

体がだるい、疲労感、倦怠感、立ち眩み、めまい、髪の毛が抜ける、腰痛、イライラ、不安感、物忘れなど、体のさまざまな**不調が起こって当然の状態**なのです。



ご主人、ご家族の理解と援助

このように、女性は産後の不調がある中、母親になった喜びを自覚する一方、
育児中心の生活に当惑し、精神的に負担のかかる時期を迎えます。
精神的に不安定になったり、気分のいい日があったり、変化しやすいこともあります。温かく接してください。
そして「一人で頑張らなくていいんだよ」とか「大丈夫か？お前の身体が心配だよ」「育児は本当に大変なんだね」
とか、「出来ることは手伝うから言ってね」とか、やさしい言葉をかけてあげてくださいね！
女は「言葉」で癒される生き物なんです！

次回 Vol. 80号につづく...

II スウェーデン少女の訴え

世界中に広がる共感



「あなたたちは、子どもを愛していると言いながら子どもたちの未来を奪っているのです」

ポーランドで昨年12月開かれた地球温暖化対策のための気候変動枠組条約 第24回締約国会議での発言である。お下げ髪にあどけなさが残る一人の少女が、各国の政治家や高官らに投げかけた鋭い言葉に会場は静まりかえった。地球温暖化に対する大人たちの無策や無関心を痛烈に批判し、
早急な対応を求める一人のスウェーデン人少女はグレタ・トゥンベリさん(16歳)。

昨年から毎週金曜日に授業をボイコットし、首都ストックホルム議会前で座り込みを続けてきた。

「私たちの未来が危機にさらされている」彼女の主張に共感する若者たちが次々に立ち上がり、欧州各地のみならず、日本を含む163の国と地域に広がっている。若者たちが世界を変える力を持つのか注目が集まっている。

III ノーベル化学賞 吉野 彰 さん 受賞に沸く

リチウムイオン二次電池に関する研究でノーベル化学賞に選ばれたのは、旭化成名誉フェローの吉野 彰さん。産業革命以来、石油や石炭などの化石燃料を燃やしてエネルギーを取り出し、経済を成長させてきた。その結果、大気中の Co2 濃度は産業革命に比べて40%も増加している。

将来、化石電力を使わなくても、リチウム電池を使って地球にやさしい電力の開発につながると期待されている。

ノーベル賞授賞式はストックホルム(スウェーデン)の市庁舎で行われる。

折しも、温暖化対策を訴えている少女グレタさんと不思議な糸で繋がっているような気がする。

日本は8月の九州豪雨、9月の関東広域を襲った台風15号で甚大な被害を受けた自然災害が相次いだ。明日10月12日も台風19号が我々に襲い掛かってくる。

世界中でリチウムイオンの開発が進んでいる。今後社会や世の中を変える力となってほしい。



サラリーマン
川柳

記憶にない 夫のどこに ほれたのか



第41回 ASADAセミナー
13:30～16:40(受付13:00～)

参加費
無料

11月24日(日)

第1部

5回シリーズ 第3弾!

第2部

いい人生をつくる人!
つらい人生をつくる人!

それは

あなたの口ぐせで決まる

【講師】

ファイナンシャルプランナー

麻田 春江

株式会社オフィスASADA

代表取締役



令和二年がもっと開運する
片づけとお掃除

【講師】

話題の収納コンサルタント

吉田 トシコ 先生

テレビ、ラジオに出演多数!

書籍

幸せを呼ぶミラクル収納術

(PHP文庫)



★ サブプレゼント ★ ～共に10名様まで、ご予約いただいた方優先とさせていただきます～

公益社団法人 日本易学連合会の著名な先生による鑑定

ヘッド・ネック・ショルダー リラクゼーション / セラピスト: 吉原 なほみ



会場

取手福祉会館 3階 和室 AB
取手市東1-1-5 ☎ 0297-73-3251

主催・お問い合わせ

☎ 0297-72-2401

株式会社
オフィス **ASADA**

住所・茨城県取手市井野台1-7-28
URL・<http://officeasada.com>

お申込み締切 / 11月21日(木)
FAX番号: 0297-72-6217

★第1部のセミナーからご参加の方に限ります★

お名前	フリガナ	電話番号	
ご住所	〒		
運勢鑑定	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	リラクゼーション	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない

政治・宗教・セールス・勧誘など一切ありません! お気軽にお越しください