

# 40th オンライン公開医学講座

健康は自分自身への最高の贈り物です

2020年11月

日時	テーマ	講師
第15回 6日(金) 14:00~	気軽に TRY！腰痛予防体操 (Zoom URL) <a href="https://zoom.us/j/94973524858">https://zoom.us/j/94973524858</a>	医科大学病院 リハビリテーション科 三原 恵美子 理学療法士
第17回 13日(金) 14:00~	毎日のことだから 「再度チェック！菜の管理方法！！」 (Zoom URL) <a href="https://zoom.us/j/91481014404">https://zoom.us/j/91481014404</a>	産科病院 産科 森川 齊 薬剤師
第18回 20日(金) 14:00~	月経困難症の治療 ～つらい生理痛はガマンしないで～ (Zoom URL) <a href="https://zoom.us/j/93902611557">https://zoom.us/j/93902611557</a>	産科病院 婦人科 表外科 藤谷 真弓 医師
第19回 25日(水) 14:00~	血糖値の上がりにくい食事とは？ (Zoom URL) <a href="https://zoom.us/j/98703317181">https://zoom.us/j/98703317181</a>	医科大学病院 栄養管理室 吉山 真穂 管理栄養士

## 20日(金) 14:00~ 月経困難症の治療 ～つらい生理痛はガマンしないで～

生理中やその前後に現れる強い下腹部痛や腰痛などの不快な症状が月経困難症です。生理痛は、ガマンするものと一緒に参っていませんか？女性ホルモンの乱れや病気が潜んでいることもあります。今はいるような治療法があります。生理中もガマンせずに普段通りの生活を送れるようにお力になればと思います。



産科病院  
婦人科 表外科  
藤谷 真弓 医師

▼本講座ではオンライン会議用アプリ **zoom** を使用します



講座の最新情報・参加方法は「NPO 法人未来プロセス」のホームページからご覧ください



**オンライン講座フォーラムSPECIAL**

お知らせ！ zoom オンライン講座

詳しくはこちら

**11月28日(土)**  
14:00-15:00  
(13:30 開始)

ホロニクスグループが取り組むSDG4

ホロニクスグループ Presents 主催：NPO法人 未来プロセス 協力：医療法人医誠会

最良に努めるの思いをわけて医療法人医誠会が応援します。 [koho@holanicsystem.com](mailto:koho@holanicsystem.com)

---

---

---