

◆◆-----
Newsピックアップより <https://kateinoigaku.jp/article>

◆◆-----
今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説



「更年期の手指の不調「メノポハンド」とは 」

「メノポハンド」とは、更年期（閉経前後の45～55歳くらい）の女性に多く見られる手指の痛みやこわばり、しびれなどの症状のことを指します。2022年、日本手外科学会が命名…▼続きはWEBまたはアプリから

<https://kateinoigaku.jp/article/1931>

◆◆-----
相談ピックアップ <https://kateinoigaku.jp/qa-top>

◆◆-----
毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ

Q.ストレス解消法を見つけること自体がストレス

仕事や日常でストレスを感じ、「上手なストレス解消法を見つけましょう」とアドバイスを受けますが、ストレスに対処しなければと思うこと自体がストレスです…

(女性・20代)

A.私たちの生活には、どうしてもストレスがつきものです。そのため、ストレスへの対処法を考えることが必要になりますが、そこには大きくわけて二つの視点があります…

▼続きはWEBまたはアプリから

<https://kateinoigaku.jp/qa/8741>

◆◆-----
～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～
健康相談は所属先に知られることなく利用できます

◆◆-----
健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報が知られることはありません。

気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。そんなときは 健康相談をご利用ください。

◆◆-----
「みんなの家庭の医学」とは…… <https://kateinoigaku.jp/>

◆◆-----
詳細やダウンロードはこちらから <https://service.kateinoigaku.jp/>
◆◆-----