NPO法人 女性医療ネットワーク

News Letter

第42号（2021年1月発行）

発行／女性医療ネットワーク事務局
〒113-0033　東京都文京区本郷 3-5-4　朝日中山ビル 5F
株式会社アクセライト内　TEL：03-6801-6193
e-mail：info@cnet.gr.jp　　イラスト／カワハラユキコ　制作／あづま堂印刷（株）

特集

骨盤底祭り 2020

最高の盛り上がりをみせたオンラインイベント

2020年12月12日の午後半日にわたり、第二回骨盤底祭りを開催させていただきました。近年盛り上がりを見せる骨盤底に関して活動する人、そして骨盤底に関わるさまざまな商品、そして情報を一箇所に集めようということで、昨年初めての開催となった骨盤底祭り。今回は全国の皆様にご参加いただける、オンライン配信での開催となりました。

骨盤底筋群のトレーニングやケア、女性ならではの悩みに寄りそうフェムテック商品を第一線で展開されている17社の企業様よりご協賛、展示、プレゼンテーションをいただきました。さらにゲストに村上りか子さん、小島慶子さん、知花くららさんの豪華なメンバーをお招きし、ご自身のご経験から、この分野の重要性をお伝えいただき、大変盛り上げていただきました。

500人余りの方にお申込みをいただく盛況となりましたこと、心より感謝申し上げます。ご協力いただいた皆様、ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

絶妙なテンポ、ショーとしての価値、豪華なゲスト

骨盤底委員会委員長
関口由紀

2020年12月12日午後、骨盤底まつり2020が行われました。昨年の第1回は、手作りで行いましたが、参加者150名で盛り上がりました。今年の第2回は、さらに進化するためイベント会社に協力をお願いし、盛大に行うぞ～と盛り上がっていたのは、今年の春でした。しかしあれよあれよという間に、コロナ禍が深刻になり、オンライン開催をせざる得ない状況になりました。すでに協賛を表明していただいてた企業様にお詫びをして引き続き協賛をお願いし、さらに新らたな協賛企業さまを探しまわりましたが、コロナ禍による社会不安のため企業協賛も受けにくい状況が続きました。

結局開催10日前の時点で、3000円のチケットを500枚販売しないと、赤字になってしまうことが、ほぼ判明し、それから昼夜を問わない集客の努力を、関係者全てが全力で行うこととなりました。連日SNSへの情報拡散とともに、一人一人が個人的に友人に連絡をとりチケット販売をいたしました。

その結果開催日の12月12日の午前中に、販売チケット枚数500枚突破し、骨盤底祭りは、関係者の最高の盛り上がりの中で開始になりました。

最高の動画作成スタッフを準備していただいた結果、すばらしい映像が作成され放映されました。まだ動画を視聴されてない方は、2月までアーカイブが視聴できますので、ぜひ視聴してみてください。絶妙なテンポで進む骨盤底まつりは、その情報の希少価値もさることながら、ショーとしての価値も高く、思わず笑ってしまう場面が多数あります。

最初は、ルリ子の部屋単独で行う予定でしたが、最終的には、オープニングとクロージングをルリ子の部屋で行い、それぞれのプログラムは、ルリ子の部屋とユキの部屋に分かれて開催しました。結果的には、二つの部屋を作ったことにより、それぞれの部屋の特徴が際立ちとても効果的であったと考えています。

具体的には、井上雅先生と高宮城直子両医師と笹岡愛加理学療法士による医学的な講演をはさんで、ルリ子の部屋も、ユキの部屋も興味深い協賛企業のプレゼンが続き、それに加えて豪華なゲストとの対馬理事長、関口理事、吉川理事のトークが繰り広げられました。

第2回の開催はとても大変でしたが、よい経験になったと思っています。この経験をもとに、来年の第3回骨盤底まつりは、さらに活気のある祭りにするように、骨盤底委員会全員でがんばりたいと思います。御協力をよろしくお願いします。

＊＊＊

お申込みを逃してしまった方へ、2月18日まで視聴可能な見逃し配信のチケット販売を行っておりますのでぜひご利用ください。

骨盤底祭り 2020- 見逃し配信チケット販売
https://kotsubanteimatsuriminogashi.peatix.com/view
左の QR コードを読み取るとアクセスできます

協賛企業一覧

No	企業名	商品 URL	会社 HP
1	株式会社 インタートレードヘルスケア	エストロリッチ https://beautyglucan.com/estrorich1212	https://beautyglucan.com/
2	PIA 株式会社	https://reflecty.jp/　https://www.pia-corp.co.jp/	https://www.pia-corp.co.jp/
3	株式会社 スポーツモチベーション		http://www.totalgym.sport-motivation.com/
4	ウーマンズサポート	https://lunashop.shop-pro.jp/?pid=141231932	https://lunashop.shop-pro.jp/
5	株式会社 TENGA ヘルスケア	https://tengahealthcare.com/products/mcg/	https://tengahealthcare.co.jp/
6	株式会社ドリーム （ゲンキのもと）	ハルノアキュットブルオリジナル https://harunoa.com/nyoumore/1445.html LINE アプリキュットちゃん https://harunoa.com/app	https://harunoa.com/
7	株式会社 メディカル・タスクフォース	骨盤臓器脱用ペッサリー「Milex ペッサリー」 http://medical-taskforce.com/item/details28.html 骨盤臓器脱用　「骨盤底サポーター」 http://medical-taskforce.com/item/details25.html	http://medical-taskforce.com/index.html
8	株式会社マインドドライブ	AROMEDICA フェミノール https://www.avagarden.jp/feminol	https://www.avagarden.jp/
9	株式会社 SAKITUE	https://sakitue.co.jp/lunafull/	https://sakitue.co.jp
10	花王株式会社	ロリエ　超級ランジェリーライナー（パンティライナー） https://www.kao.co.jp/laurier/kirei_chokyu/ ロリエ　さらピュア（吸水ライナー） https://www.kao.co.jp/laurier/sarapure/	https://www.kao.co.jp/laurier/
11	株式会社ノハナ	https://nohana.jp/	https://nohana.co.jp/
12	株式会社 サンルイ・インターナッショナル	デリケートゾーン 3 STEP キット https://intime-cosme.com/shopdetail/000000000123 インティメール　バーシングオイル https://intime-cosme.com/shopdetail/000000000010	https://intime-cosme.com/
13	トリプル・ダブリュー・ジャパン 株式会社	https://dfree.biz/personal/	https://www-biz.co/
14	株式会社日本ルミナス		https://lumenis.co.jp/
15	株式会社青月社		http://www.seigetsusha.co.jp/
16	小林製薬株式会社	「フェミエール」 https://www2.kobayashi.co.jp/food/item/54680/	
17	株式会社 CBC	https://taihoshop.jp/cart_other_seisan.html?request=other_seisan_page&seisan_page_id=LP_FEMI_F009&item_cd=FL-001C1001&utm_source=yahoo&utm_medium=cpc&utm_campaign=pr_ge&yclid=YSS.1001002735.EAIaIQobChMIlPbO99zX-7QIVBreWCh07zglVEAAYASAAEgIl0fD_BwE#	

協力企業紹介㉛

CBC 株式会社
女性乳酸菌「Rosell-11&52」を日本に紹介して

CBC 株式会社は、1925 年の創業以来、国内外 40 余拠点をベースに医薬品・健康分野の専門商社として活動しております。医薬品部門においては 2006 年に伊 Procos 社を傘下に収めてメーカーポジションを確立し、同社製の API で国内ジェネリック医薬品業界のお役に立つべく企業努力を継続しております。

サプリメント事業部にてラレマンド社（フランス）の乳酸菌「Rosell-11&52」を「女性乳酸菌」として日本に紹介したのは今から 10 年前のこと。同社の輸入総代理店として覚悟の上で臨んだものの「デリケートゾーンの悩みのケア」というコンセプトは当時マイナーでハードルの高いものでした。大鵬薬品工業株式会社さんから同社の新規事業「健康通販」の第一号製品としてこの乳酸菌をリッチに配合した「フェミラクト®」が発売されたのは 2018 年。女性クリニックでも、膣内フローラが乱れて感染症の「予備軍」となっている方々へ推奨できるヒト臨床試験エビデンスを伴ったサプリメント製品は少ない=需要は必ずある、というお声は聞き及んではおりましたが、トクホや機能性表示食品でない（= Rosell-11&52 の「生菌としての」菌数維持の賞味期限内の「保証」は難しいという事情）ゆえに宣伝文句は限られ、ヒットを狙うにはリテラシーと発信力の高い方々との出会いが必須と考えておりました。2019 年、「ゲンキのモト」誌編集部様にご紹介頂き対馬ルリ子先生にお目にかかれましたことが、大鵬薬品工業さんにとりましてもフェミラクト®という製品にとりましても大きな転機となりました。おかげさまで「相談できない悩み」を抱えた多くの女性ユーザー様のご愛顧を頂いております。

次のテーマの宣伝です：「骨がつくる『若返りホルモン』＝オステオカルシン」が NHK スペシャル「人体」（京大・山中伸弥教授とタモリさんの MC）にて取り上げられ注目されています。これに直接関与する素材オリーブ葉エキス「ボンオリーブ」の輸入総代理店を務めており、製品発売も始まります。オステオカルシンは、骨そのものの代謝維持のほか、全身の臓器と密接にリンクし、臓器の「若さの門番」と言われています。オステオカルシンの国内の研究第一人者でおられる九州大学名誉教授・平田雅人先生のご監修を頂き、とくに閉経による骨健康の不安を抱える女性の皆さまのお役に立てるよう情報発信に努めております。弊社の HP にて詳しくご紹介しておりますのでぜひご一読頂ければと存じます。

『オステオカルシン』詳細のQRコード

女性の健康学校 ジョイラボ

A-1 ウィメンズヘルス総論（2020年1月17日）

日本の未来は女性が決める！

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座・新宿
理事長　婦人科医師・医学博士
対馬ルリ子

近年、健康経営の重点項目として女性の健康が入り、職場においてにわかに女性の健康推進、支援が脚光を浴びています。

しかし、妊活や妊娠中、産後ばかりでなく、月経や更年期、婦人科疾患に苦しむ女性に、なんと声をかけたらよいかわからないという声が管理者に多く、セクハラパワハラととられないかと戦々恐々です。これが、ジェンダーギャップが1530か国中121位の、日本の男女＝管理者と労働者間ギャップです。

そこで提案。そろそろ、管理職のほとんどを女性やLGBTにしてみるのはいかがでしょうか？　女が働かない、働かせ方がわからない、子どもを産んでくれないと嘆くなら、まずは男女比を逆転してみては？

それは無理でも夢物語でもありません。34才の女性が首相になり、大臣のほとんどが女性になったフィンランドで、すでに実現している改革です。

女性たちが世界を支える時代が、すでに始まっています。

B-1 性差医療（2月12日）

がんと就労の両立支援について NPO法人キャンサーリボンズの取り組み

荒木労働衛生コンサルタント事務所　所長
荒木葉子

NPO法人キャンサーリボンズは、「がん治療やがん患者さんを支える生活支援」を目的として2008年に発足しました。多くのがん患者さんは、治療だけでなく、治療中および治療後の〝生活〟に不安や悩みを抱えています。キャンサーリボンズは自助、共助、公助を基本としており、専門家が患者さんを助けるという一方向性のものではありません。すべての人がリボンで結ばれ、助け合いながら活動を続けていくことを願って、キャンサーリボンズという名前となっています。

私は「がんと働くプロジェクト」のリーダーとして冊子の作成や産業カウンセラー協会東京支部と共催して、職場における「がん治療と仕事の両立」支援サポーター育成事業を行っています。その活動についてご紹介いたしました。

B-2 骨盤底・ウロギネ（3月1日）

骨盤底障害とGSM（閉経関連尿路生殖器症候群）の診断と治療

女性医療スペシャリスト・女性泌尿器科専門医
女性医療クリニックLUNAグループ理事長
関口由紀

中高年女性の外陰部・腟のトラブルの原因には、骨盤底障害とGSM（閉経関連尿路生殖器症候群）が大きく関わっています。

骨盤底とは、恥骨と尾骨の間にあるプレートで、筋肉群や靭帯、筋膜からなり、骨盤内臓器の支持と排泄機能を司っています。

出産などで障害されますが、それにより腹圧性尿失禁・過活動膀胱・骨盤臓器脱・慢性骨盤痛などになります。

一方GSMは、閉経前後から起こる外陰・腟の粘膜の女性ホルモン低下によって起こる萎縮症状の総称です。

GSMによって陰部の痒みや痛み、性交痛などのセックスのトラブルも起こりますが、GSMは、骨盤底障害の症状の悪化要因でもあり頻尿や尿失禁などの症状をさらに悪化させ、再発性膀胱炎の原因にもなります。

今回は、この2つの病態の診断と治療の概略を説明いたしました。

B-3 運動器（骨・関節・筋肉）4月8日

今、流行りの筋膜についての本当の知識 ～理学療法士が考える女性のからだの構造～

日本理学療法士協会　神経系専門理学療法士
人間環境情報修士
舟波真一

最近、テレビや本などで「筋膜」や「筋膜リリース」といったワードをよく見かけますが、これは本来「結合組織」といって人間のすべての器官をつなぎとめている膜状の薄い組織なのです。

近年の研究では、いわゆる肩こりや関節の硬さ、筋肉の硬さの原因は、中身ではなくそれを包んでいる結合組織のよじれや歪みであるといわれているのです。

今まで通り、「～筋が硬くて伸びない」といって揉んだり、ストレッチしていても、この薄い膜を治療しない限り、改善しません。

それどころか、強いマッサージや静的ストレッチはかえって膜を硬くする要因にもなります。

体幹トレーニングも流行ですが、実は筋肉アップよりも、この結合組織で覆われている身体の中心のコア・スタビリティーといわれる「腹腔内圧」を整えたほうが運動やそのパフォーマンスが向上するというデータがあります。

3歳くらいの元気な子供は筋力トレーニングしなくても走ったり跳んだり出来ますよね？それは、腹圧がしっかりしているから。

今回のジョイラボでは、この薄い膜組織と腹圧のおはなしをいたしました。

A-2 ライフプラン（4月10日）

人生百年時代のライフプラン

社会学者・東京大学名誉教授
NPO法人ウィメンズアクションネットワーク（WAN）理事長
上野千鶴子

春日キスヨさんの『百まで生きる覚悟』（光文社新書、2018年）によれば、90歳を超えて生きる確率は男性が4人に1人、女性が2人に1人。

あなたもわたしも生き延びそう、だが、最後には認知症だって待っている。

家族に頼らない、頼れない「み～んなおひとりさま」時代に、どうやってひとさまのお世話を受けながら生き延びたらいいか？

子どもも孫もいない「おひとりさま」の上野の考えたことを、みなさまと共有いたしました。

次ページに続く

B-4 統合医療（5月10日）

統合医療としてのシュタイナー医学
～人と人をつなぐ医療の試み～

すみれが丘ひだまりクリニック院長
山本百合子

今年初めから日本をはじめ世界が新型コロナウィルス感染症の拡大で混乱に至りました。

感染して治った方から亡くなった方まで医療の現場は治療法を求めて日々手を尽くしました。

私達は何故様々な病気になるのでしょう。ウィルスや細菌、脳や内臓や心の病気等々。

病気になってからの現代医学を主とした治療だけでなく、病気にならないこと、あるいは病気になっても如何に〝自分らしく自分の人生を誇らしく歩くか〟を一緒に考えていくのが統合医療だと思っています。

その一つの方法としてシュタイナー医療の、皆で繋がるクリニックを始めて5年が経ちました。ジョイラボではそのお話しをいたしました。

A-5 思春期・性感染症（5月24日）

思春期の課題とネット社会に生きる子どもたち

学校課題解決支援専門家・
インターネットポリシースペシャリスト
日本思春期学会性教育認定講師
宮崎豊久

インターネットが一般的に使われ始めてから、様々な社会問題にネットがかかわるようになり、法整備をはじめ対応に追われてきました。

学校現場では、情報モラル教育が指導されるようになり、使い方や危険性などを考えたり、授業では調べごとをネットの検索を行なったりする実技などが取り組まれました。

しかし、実際にトラブルに巻き込まれたケースをみると、従来からもある思春期の課題と重なることが多く、不安定な心の状態でインターネットを使ってしまうからトラブルが起きてしまうとも考えられます。

今回の講演会では、こうした子どもたちを取り巻くインターネット環境と現状を踏まえて、情報モラル教育では伝えきれない思春期の課題を、みなさんと考え共有いたしました。

B-5 女性の検診（6月10日）

疫学と火消しの仕事
HPVワクチンと接種後症状に関する「名古屋スタディ」を中心に

医学博士　名古屋市立大学大学院医学研究科
公衆衛生学分野・教授講師
鈴木貞夫

疫学は因果関係を検証することを中心課題にしています。

今回は、HPVワクチンと接種後の症状の因果関係の話（名古屋スタディ）をします。

私は、どんな結果が出ようとデータに基いて解析するだけですが、世の中にはいろいろな考え方があり、出てくる結果も幅があることも事実です。健康事象を社会問題としてとらえたとき、世に出やすいのは「問題が深刻で」「どこかに被害者がいて」「誰かに責任がある」場合です。

データや科学に誠実に向き合い、違う結果が出た場合には、解析法に問題がないかを考える必要があります。

原発事故後の小児甲状腺がん問題、新型コロナのPCR検査問題についても、解決を図るべく、疫学の立場から様々な提言をしています。

B-6 女性ホルモン療法（7月8日）

女性活躍のために知って欲しいOC（ピル）／LEPの知識
～性教育の役割も含めて～

あおもり女性ヘルスケア研究所所長
蓮尾　豊

「女性活躍社会」という言葉をよく見聞きするようになりました。確かに女性活躍推進法などの法律が施行され、近年女性の活躍にはめざましいものがあります。しかし、産婦人科医からみれば法律の施行だけで女性が真に活躍できるとは限らないと感じています。女性だけが担っている月経、妊娠、出産、特に月経トラブルが女性の活躍にブレーキをかけることも多いからです。しかし、女性自身が月経痛をはじめとした月経トラブルの対処法をどれほど理解し、実践しているのでしょうか。大人になってから知るのでは遅いという思いで、中高校生への性教育でOC／LEPの役割などを伝えています。

女性の持つ能力を発揮させるOC／LEPの役割を考えてみましょう。

A-7 社会と女性（8月12日）

女性の健康の社会的決定要因と、その解決のための政治

女性クリニックWe！TOYAMA代表／
富山県議会議員
種部恭子

疾患の発生には、遺伝、加齢、免疫などの宿主要因と、感染、化学物質、気候などの環境要因が関与します。後者には、暴力、貧困、搾取などの「健康の社会的決定要因（Social Determinants of Health：SDH）」が含まれ、女性や子どもなど社会的弱者の健康を大きく揺さぶっています。

感染や化学物質などは医療や保健での科学的アプローチをもって解決を図ることができますが、SDHの多くは、福祉などの政治的アプローチで解決を図るしかありません。しかし日本の場合、政治におけるジェンダーギャップが大きく、SDHの課題解決に時間がかかり、課題自体に気づかれないことも多々あります。だからこそ、政治を動かすことのインパクトは大きいと考えています。

女性の健康の社会的決定要因と、その解決のための政治のボタンの押し方も、あわせてお伝えいたしました。

B-7 若年女性の医療関係について（8月23日）

中高生の生の声から考える日本の性教育と女性医療の課題と展望

産婦人科専門医／筑波大学大学院
社会精神保健学分野博士課程
遠見才希子

大学時代から性教育を行い、中高生から生の声を聴くことで見えてきた、性暴力、性感染症、避妊、緊急避妊、人工妊娠中絶などさまざまな課題があります。一人ひとりの性と生殖に関する健康と権利（セクシュアルリプロダクティブヘルス&ライツ）を守るために大人ができることは？医療者ができることは？子どもたちのおかれている日本の現状を知り、一緒に考えていきましょう。

2020年7月「緊急避妊薬を薬局でプロジェクト」を立ち上げ、厚生労働省に要望書と約7万件の署名を提出しました。最新の情報を含めてお伝えいたしました。

次ページに続く

C-4 アンチエイジング（8月30日）
C-5 ダイエットについて（9月6日）

持続可能な身体づくり

前編：インナーケア（減量・増量・ホルモンバランス）、後編：アウターケア（エイジングケア／ボディライン）

管理栄養士・健康運動指導士・
パーソナルコンディショニングコーチ・
妊産婦体操指導員
pf-i-Ates インストラクター・
抗加齢医学会認定指導士・
AEAJ認定アロマテラピーインストラクター
前田あきこ

皆さんにとって、健康とは何ですか？　人生100年時代を迎えて、健康のために生きるのではなく、そこそこ健康で＋美しく楽しい生活を送ることが人生の充実につながります。どのように食べ、どのように身体を扱っていくのか、日々の生活の小さな積み重ねがポイントになります。今年度は2週連続で、インナーケア（減量・増量）とアウターケア（エイジングケア）の2つの視点からのお話をします。8月30日は、体の内側を美しくするために栄養学の視点から。9月6日は身体的な美しさを保つケアについてお話します。

食事や運動などの健康行動すべてが〝点〟ではなく、自分の体という軸から〝線〟をつなげて考えられるようになったとき、todoリストに埋もれた人生が変わります。

人生100年時代の「持続可能な身体づくり」、皆で美しい健康習慣を体得目指し、お話しをいたしました。

お知らせ 委員会報告

事業化検討委員会

北奈央子

事業化検討委員会では、外部の団体様との連携を通して女性の健康に関する啓もう活動をやっており、新しい動きとしてご報告いたします。

①　2020年頭に企業向けの健康セミナーを展開するKIRIN naturals様と契約をし、女性医療ネットワークの女性の健康学校ジョイラボで女性の健康総合アドバイザーを取得された方を中心に講師としてご協力することになりました。新型コロナの感染拡大で延期が続いていたのですが、9月にオンラインでついに開催となりました。お昼休みの健康セミナーとして、女性ホルモンのお話をさせていただきました。今後もっと機会が広がることを期待しております。

②　女性医療ネットワークがHER-SELF女性の健康プロジェクト〈HER-SELF 女性の健康プロジェクト（her-self.jp）〉の協力団体となりました。女性の健康に関する活動が増え、広がっていくのが楽しみですね！

マンマチアー委員会

増田美加

2020年1月～10月（第114回～119回）までのチアー活動をご報告いたします。1月、2月までは例月通り（毎月第3水曜日18時30分より）行ってきたマンマチアーでしたが、新型コロナの影響で3月～6月までお休みにさせていただきました。マンマチアーの参加者はがん治療中の方が多く、講師もがん治療現場で働く医療者が多いことからこれまで通り、集まっての会の運営は難しいと判断しました。しかし、コロナ禍だからこそ、心の拠り所や正しい情報を求めているとの声も多数いただき、7月から月1回、オンライン（ZOOM）に切り替えて開催しております。

まず第114回、1月15日は、2度目のご登場となる石木寛人先生（国立がん研究センター中央病院緩和医療科医員）に「世界で大きく変わる〝緩和医療〟のいま」をテーマにお話いただきました。「緩和ケアは、終末期のがんの人のためのもの」「モルヒネを中心としたケア」と思われがちですが、現在、緩和ケアは、看取りの医療にとどまらず、治療中の様々なサポートも担当する医療へと大きく変化してきています。その治療範囲も、痛み以外の体のつらさ、心のつらさ、社会的な悩みなど幅広くなっています。対象となる方も進行がんだけでなく、がんの告知（診断）を受ける前の時点から、治療が終了した後のサバイバーシップまでも、緩和ケアのひとつと考えられてきています。その現状を「国立がん研究センター中央病院　緩和医療科」の例を中心に、緩和ケアの様々な取り組みを紹介。さらに、緩和医療の海外の現状と比較して、日本のこれからもお話いただきました。

第115回、2月19日は、がん専門薬剤師の縄田修一先生（昭和大学横浜市北部病院　薬剤部・病院薬剤学講座講師）に「乳がんの薬物療法　～正しいがん治療薬の理解と副作用対策」です。がんの薬物治療は、従来の抗がん剤、ホルモン剤に加え、分子標的治療薬、さらに免疫チェックポイント阻害剤など、急速に進化しており、続々と新薬が登場しています。特に再発・進行乳がんでの薬剤開発は目覚しく、今後も続々と新薬が登場し、進歩していくと考えられています。このがん薬物療法を熟知するのが、がん専門薬剤師。薬剤師の専門性を生かし、医師や看護師など多職種と連携し、患者さんの治療をサポートする薬のスペシャリスト。がんの薬物

次ページに続く

療法は、期待と同時に不安もついて回ります。そんなときに相談でき、薬剤師の存在は、患者に大きなメリットです。ホルモン療法、抗がん剤、分子標的薬の治療の現状と薬物療法の副作用への対処法をお話いただきました。

第116回、オンライン開催1回目は7月16日18時半～20時、精神腫瘍科医（サイコオンコロジスト）の清水研先生（がん研有明病院腫瘍精神科部長）に「がんによる心の苦しみ、不安との向き合いかた～コロナ禍でがんとどう向き合うか」をお話いただきました。90名定員は申し込み開始3日で満員となりキャンセル待ちが多数出るほど。コロナ禍でいかに情報が求められていたかがよくわかりました。

自分や家族ががんと告知されたときに受ける衝撃や不安は、とてつもなく大きく「体より心のほうがつらい」と感じる人は少なくありません。がん治療による痛み、倦怠感は、緩和する治療法がありますが、心の苦痛は耐えている人がほとんどで、がんの告知後、3割近くがうつ症状になると言われています。そんながん患者や家族に寄り添い、心の苦痛を診る専門家が精神腫瘍科医（サイコオンコロジスト）。がんというだけで心の負担が大きいのに加え、コロナ禍で通院の不安、治療や診察の延期・変更、付き添いの禁止などにも影響が。がん患者や家族にさらに多くの不安がのしかかっています。精神腫瘍科医として国立がん研究センターで17年、4千人以上のがん患者やその家族の心を診てきた清水研先生。コロナ禍の4月、がん研有明病院腫瘍精神科部長に着任。臨床の現場で患者さんが新たに抱えている不安についてもお話しいただきました。

第117回、8月24日オンライン開催2回目は、乳房再建手術のスペシャリスト、棚倉健太先生（三井記念病院形成外科・再建外科科長、形成外科医）に「乳房再建　シリコン・インプラントのリコールから1年！　コロナ禍での再建の現状は？」と題して、お話いただきました。2019年7月に特殊なリンパ腫BIA-ALCLによって突如、自主回収され、シリコン・インプラント（人工乳房）での乳房再建が止まってしまったあのときから1年。コロナ禍でもある今、乳房再建の医療現場の最前線はどうなっているのか…。シリコン・インプラントの回収品の〝代替品〟を厚労省が新たに承認し、公的〝健康医療保険〟の対象製品に。特殊なリンパ腫BIA-ALCLの正体とは何か？　新たに承認された代替品（シリコン・インプラントとティッシュ・エキスパンダー）はどうなのか？　コロナ禍で乳房再建を見合わせている人やインプラントを入れる前に乳房の皮膚を引き延ばすためのティッシュ・エキスパンダーが長期間入ったままになっている人も。参加者からは切実な質問が多数出て、女性たちの不安が象徴されていました。棚倉先生はどんな質問にも、わかりやすく答えてくださり、乳がんを経験していない女性にも興味深いお話になりました。

第118回、9月30日は参加者の要望に応え、枠を増やし100名を超える方にご参加いただきました。「乳がん薬物療法最前線～がん専門薬剤師を味方につけよう」と題して、2月にご登壇くださった縄田修一先生（昭和大学薬剤部・病院薬剤学講座　准教授）が再登場。薬剤師は、医師や看護師など多職種が連携するチーム医療において、患者の不調や不安に寄り添う薬のスペシャリスト。特にがんの治療薬はこの15年間に次々と新薬が開発され、乳がんだけをみても再発・進行乳がんに使える薬が続々登場。がんの新薬を扱うには、その複雑な作用機序や新たな副作用といった難解な知識が必要。2009年にがん治療薬を熟知する「がん専門薬剤師」の認定制度が導入。がん患者や家族は、治療への不安がつきまとい、不調が続くと治療に疑問を抱くこともありますが忙しい担当医にはなかなかアポイントがとれないという声も。「そんなときは小さなことでもぜひ薬剤師に相談してください。相談することで疑問が解消されることも。場合によっては担当医にフィードバックして患者さんに寄り添います。薬剤師をどんどん活用してください」と縄田先生。乳がんの薬物療法の最前線と副作用ケア、そしてがん専門薬剤師が患者にできること、具体的な活用法についてお話しくださいました。

第119回、10月22日、ピンクリボン強化月間である10月は、123名の方が参加。講師はマンマチアーのアドバイザリーボード、がん研有明病院乳腺外科の片岡明美先生。がん医療やがん検診の現場でも、新型コロナの影響が続く中、治療中で不安を抱えている方も少なくありません。日本最多のがん治療数を誇るがん専門病院「がん研有明病院」内のコロナ禍での変化と対策について、患者目線で乳がん治療を行う片岡先生の視点で「コロナ禍でのがん専門病院の変化&コロナ禍でも受診すべき再発の兆候とタイミング」と題してお話いただきました。また、コロナ禍では、病院受診を控えがちになります。しかし、乳がんを経験した私たちが見逃してはならない、再発の兆候や不調があるはずです。受診遅れにつながらないように、どんな異変が起こったら受診すればよいのか、そのタイミングについても聞きました。加えて2020年のがん検診受診率は、前年の3割以下（対がん協会全国自治体調査）。がん検診は不要不急ではありません。医療機関のがん検診のコロナ対策についてもお話しいただきました。

オンライン開催にしたことで、リアルでは約40名だった参加者が毎回100名を超え、国内にとどまらず、海外（アメリカ、フランス、スイス、カナダなど）からもご参加くださっています。これからも、がんのピアサポートとしての役割を担うべく、参加者に役立つエビデンスある正しい情報発信を続けていきたいと思っています。講演の詳しい内容に関してはNPO法人女性医療ネットワークwebページ、マンマチアー委員会「最近のイベント」よりご覧ください。マンマチアーのFBでも随時配信しています。マンマチアーは4月で10周年を迎え、11年目に入っています。これからも応援（チアー）よろしくお願いいたします。

ワクチンアライアンス委員会

船津裕子

HPVワクチン問題は、マスメディア、アカデミア、政治、国民性、思春期の心と体の問題などを含み、興味深い題材です。日本薬学生連盟公衆衛生委員とZOOMで話し始めましたが、男性が興味を持っているといううれしい驚きもありました。ステイホームでパートナーと話す時間ができたことも大きいようです。今後も情報交換を続けてまいります。私の住む静岡県では、早い時期に高1女子に個別通知の発送が始まり、接種率が徐々に上がってきました。県内ほとんどの自治体で個別通知を出しているのは先進的な取り組みです。病院、診療所の小児科、産婦人科医有志の草の根的活動が役立っており、小さなアライアンス（同盟）も大切と実感いたします。

骨盤底委員会

関口由紀

骨盤底委員会は、12月12日の第2回骨盤底まつり2020に向けて準備をいたしました。

前回の第1回は150名の参加者でしたが、今回第2回は参加者500名をめざしました。

コロナ禍の影響で、当初のリアル開催からオンライン開催へと計画を大幅に変更せざる得なくなり、会場や資金繰りなど大変苦労がありました。しかし前向きに骨盤底ヘルスケアのプラットホームとなることをめざして活動しました。

特定非営利活動法人女性医療ネットワーク

2020年度 総会議事録

日時：2020年4月5日（日）
11：30～12：00
場所：対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
東京都中央区銀座2－6－5 銀座トレシャス7F
開会：11時30分

開会の辞

議長に対馬ルリ子会員を、議事録署名人にインタートレードヘルスケア法人会員の代表内藤様、夏目祭子会員を選出する。

正会員：428（個人会員401名　特別法人会員7社　法人会員20社）

出席者：216名（うち出席者14名　表決委任者202通）

【議事】

第1号議案　2019年度事業報告

北理事より2019年度事業報告について以下の通り説明がなされた。

・理事会を3回開催した。（他、WEBミーティングを5回開催　2019年6月9日、9月8日、12月15日）

1　シンポジウムを3回開催した。

(1)シンポジウム1　3月31日（日）
「つながり、伝え、変えていこう女性の未来～女性の心身特性と今後必要な施策とは～」
会場：富山県民会館401号室
参加者数：75名　活発な議論をおこなった
・講演「女性にとって重要なホルモン　知っておきたい病気」宮川めぐみ先生（宮川病院　内分泌代謝内科、女性医療ネットワーク理事）
・ディスカッション
女性の健康フォーラム「女性のウェルビーイングに今後必要な施策について語ろう！」
司会　対馬ルリ子先生（女性医療ネットワーク　理事長）
発言者1．たかがい恵美子先生（厚生労働副大臣）
発言者2．浅野邦子先生（経団連副会長、箔一会長）
発言者3．池田裕美枝先生（女性医療ネットワーク副理事長）

(2)シンポジウム2　7月7日（日）
「女性ホルモン塾地方版第1回@富士市」（富士市共催）
会場：富士市ロゼシアター中ホール
参加者数：424名
・講演「親子のための女性ホルモン塾IN富士」
対馬ルリ子先生（対馬ルリ子女性ライフクリニック、女性医療ネットワーク理事長）、吉川千明先生（株式会社TUTU代表、女性医療ネットワーク理事）
・ディスカッション
「婦人科に繋ぐ」をテーマに地元多職種によるディスカッション
「私達は女性の健康応援プロジェクトチームです」
進行：船津クリニック産婦人科医　船津雅幸先生
アドバイザー：産婦人科医　対馬ルリ子先生、美容家　吉川千明先生
メンバー：宮崎クリニック　産婦人科医宮崎千恵子先生、富士市薬剤師会　薬剤師清水慶子先生、中島産婦人科医院　助産師　野中さおり先生、富士市健康政策課保健師　仲亀美好先生

(3)シンポジウム3　12月1日（日）
「第1回骨盤底祭り」
会場：東京都四谷　主婦会館プラザエフ
参加者数：106名
開会の辞：対馬ルリ子先生（女性医療ネットワーク理事長）
・講演1　「骨盤底のメカニズムと関連する症状・悩み」関口由紀先生（医療法人LEADING GIRLS女性医療クリニックLUNAグループ理事長）
・講演2　「〝乗れば分かる！　PFProps〟世界一効果が実感できる骨盤底筋エクササイズを体験してみませんか」岡橋優子先生
・講演3　「東洋的デリケートゾーンケア」たつのゆりこ先生（Beborn助産院・産後養生院　開業助産師・鍼灸師）
・講演4　「当院の女性器整形について」喜田直江先生（なおえビューティークリニック院長）
・講演5　「フェムテックが拓く女性の人権としてのセクシュアルヘルス」北原みのり先生（作家・ラブピースクラブ代表）
・講演6　「骨盤底から最強HappyBody!～コア呼吸と骨盤底筋8Pダンス～」辻野和美先生（株式会社ホリスティックヘルス研究会代表取締役）

■協賛企業16社の展示ブースラウンドタイムとプレゼンタイムがあった。
以下協賛企業16社の社名
（株）ABCネット、株式会社SAKITUE、トリプル・ダブリュー・ジャパン株式会社、株式会社インタートレードヘルスケア、DKSHジャパン株式会社、ピラティスラボ、株式会社Toe Sox Japan、株式会社ドリーム、ウーマンズサポート関口、CBC株式会社、株式会社メディカル・タスクフォース、一般財団法人日本コアコンディショニング協会、ピュビケア、株式会社サンルイ・インターナショナル、ハーバルオントン協会、レキオ・パワーテクノロジー、株式会社ワコール

2　研修ツアー
2019年7月6～7日　静岡ツアー
日月倶楽部宿泊（総合医療山本竜隆医師監修のリトリート施設）
女性医療ネットワークのシンポジウムに際しおのころ心平先生より企画・実行いただき、女性医療ネットワークの会員が参加した。
参加者：24名
プログラム：セミナー・マインドフルネスを味わう体験など。

3　委員会活動
・マンマチアー委員会
月1回セミナー開催、医学会での発表・イベント開催・ツアー催行等、マンマチアー活動（セミナー）を下記の内容で開催した。
○2019年2月20日
「『がんになっても大丈夫』と言える社会のために実現したいこと」中島ナオ先生
参加者数：43名
○2019年3月20日
「～患者と家族ががんと向き合うために～『レジリエンス（復活力・回復力）を育むためのヒント』」栗原幸江先生
参加者数：38名
○2019年4月17日
「医療情報とヘルスリテラシー　～デマ発信者にならないための健康情報の見分け方」市川衛先生
参加者数：40名
○2019年5月15日
「乳がん・子宮がんを経験したあと、気をつけたいライフステージ後半の女性に多い病気とその対策」宮田俊男先生
参加者数：36名
○2019年6月19日
「大きく変わる！　日本の乳房画像診断の現状と近未来　～スタートした新システムと、最新乳がん検診」戸崎光宏先生
参加者数：53名
○2019年7月17日
「家族ががんになったとき……支えること、別れから学んだこと」轟　浩美先生
参加者数：31名
○2019年8月21日
「～エビデンスに基づく運動法で美しいからだへがんサバイバーだからおさえておきたい、運動メリットの影に隠れた危険リスク」稲葉晃子先生
参加者数：42名
○2019年9月18日
家族が大病になったとき「家族やまわりの人の心身管理―日常生活のスキルについて考える―」土屋未来先生
参加者数：42名
○2019年10月16日
「これから変わるがん専門病院！　医療者と患者のギャップを埋め、より距離を縮める医療のあり方を考える」片岡明美先生
参加者数：45名
○2019年11月20日
「乳房再建　シリコン・インプラントはどうなる？」棚倉健太先生
参加者数：66名
○2019年12月18日

次ページに続く

「乳がん治療決定の主役『病理医』による乳がん診断の変遷と最先端！」と題し、黒住昌史先生を講師にお招きし開催予定であったが、講師の急病のため山崎多賀子先生と増田美加先生による「乳がんの今年のトピック」についての講演とディスカッションへ内容を変更した。
参加者数：36名
○2020年1月15日
「世界で大きく変わる〝緩和医療〟のいま」
石木寛人先生
参加者数：38名
○2020年2月19日
「乳がんの薬物療法　～正しいがん治療薬の理解と副作用対策」縄田修一先生
参加者数：35名

・次世代委員会
オンライン勉強会　5回開催　毎回約20名の参加。
○2019年5月18日
「臨床、研究、教育、ビジネスの垣根を超えて見えてくるもの　～ビッグデータ、エビデンス発信、産婦人科オンライン～」
講師：重見大介先生（産婦人科専門医、公衆衛生学修士）
○2019年6月21日
「子どもと子育てをするすべての人をHappyに!!～病児保育プラットフォームあずかるこちゃんの挑戦～」
講師：園田正樹先生（Clinc.代表取締役社長）
○2019年7月10日
「女性アスリートが健康で強くなるために～地方都市で思春期スポーツ外来を開設して～」
講師：宮本由記先生
○2019年11月27日
「メンズヘルス」
講師：山下洋充先生（京都大学SPH健康情報学　家庭医療専門医）
○2019年12月18日
「これからの小児医療の1つの方向性」
講師：阪下和美先生（国立成育医療研究センター総合診療部総合診療科　医員）

・ジョイラボ運営委員会
ジョイラボの当日自主運営、詳細は4で記述。

・政策提言委員会
○2019年3月3日
厚生労働省主催　女性の健康週間シンポジウム「健やか女性活躍フォーラム―Begin toward―」に参加。
○2019年5月20日　厚生労働省へ「緊急避妊薬のオンライン診療に関して、女性の医療アクセスを良くする方向での要望書」を提出。（性と健康を考える女性専門家の会、JAMP女性医療者連合との連名）
○2020年1月7日
自見はな子議員を訪問。

・骨盤底委員会
○2019年12月1日
「第1回骨盤底祭り」開催にあたり企画・運営を行った。

・事業化検討委員会
講師派遣事業の事業整備、講師派遣を行った。
講師派遣の実績は以下2件。
①野村不動産株式会社からの要請で社員研修「女性の健康サポートセミナー」の開催にあたり女性医療ネットワークに所属の医師を講師として派遣した。計5回（5月21日、5月31日、6月4日、6月14日、6月17日）
②2019年9月7日　みつけ生涯現役促進協議会からの要請で「生涯現役セミナー」の開催にあたり女性医療ネットワークに所属の医師を講師として派遣した。
また、KIRIN naturalsと女性の健康に関するセミナー受託の契約を締結。次年度以降に当会の女性の健康総合アドバイザーを派遣予定。

・ワクチンアライアンス委員会

4　女性の健康学校　ジョイラボ
表1参照

5　ニュースレター・ホームページ
ニュースレター：3回発行
○第39号：2019年6月発行
700部印刷し、当会会員へ550部を配布。外部講師へ10部を配布。非会員向けの広報として100部配布。（残部はバックナンバーとして保管）
WEB版としてPDFデータを発行。HPへ掲載した。
○第40号：2019年10月発行
WEB版としてPDFデータを発行。HPへ掲載した。紙面印刷はなし。
○第41号：第41号：2020年2月
700部印刷し、当会会員へ550部を配布。外部講師へ70部を配布。非会員向けの広報として80部配布。
WEB版としてPDFデータを発行。HPへ掲載した。
ホームページ・Facebook
・子宮頸がん検診やHPVワクチンに関する相談可能な医療機関リストの作成、公開
・ジョイラボ講座、シンポジウムのお知らせの掲載
・ニュースレターの掲載

6　その他
・女性の健康に関する団体・組織との連携、企画、共催
Women's Health Action
Happy Woman
奥入瀬サミット
MMA　未来患者学への協力

会員報告
会員数：個人会員401名（前年395名）特別法人会員7社　法人会員20社（3月5日現在）
・特別法人会員
オムロンヘルスケア株式会社、花王株式会社、株式会社MIMC、フェリング・ファーマ株式会社、株式会社マイテック、MSD株式会社、株式会社インタートレードヘルスケア
・法人会員
富士製薬工業株式会社、大洋薬品大阪販売株式会社、アルソア本社株式会社、株式会社AOB慧央グループ、株式会社シャローム、株式会社ジャパンライフデザインシステムズ、株式会社ペディキュール、株式会社青月社、株式会社脳内美人、株式会社東京公衆衛生研究所、株式会社保健同人社、ジェクス株式会社、株式会社医療システム研究所、社会福祉法人楽慈会、株式会社フリースタイル、株式会社リンケージ、株式会社ドリーム、メリックス株式会社、コニカミノルタ株式会社、CBC株式会社

以上について、議長は議場に諮ったところ満場一致をもって異議なく可決された。

第2号議案　2019年度会計収支報告
田中剛太理事より2019年度会計収支報告について説明がなされた（表2）。以上について、議長は議場に諮ったところ満場一致をもって異議なく可決された。

第3号議案　2020年度　事業計画
中込理事より2020年度事業計画について以下の通り説明がなされた。
理事会、総会を開催する
・総会：2020年4月5日（日）
・理事会：2020年4月5日（日）、9月13日（日）、12月13日（日）

1　シンポジウムの開催
・シンポジウム1　Women's Choice
令和2年4月5日（日）13：00～18：30の日程で開催予定であったがCOVID-19の影響により日程未定で延期。Women's Choiceに関する活動をしている団体から参加者を募り開催予定。
・シンポジウム2　骨盤底祭り
2020年12月12日（土）骨盤底委員会企画
婦人科、泌尿器科、助産師・看護師、骨盤底トレーナー、法人会員による骨盤底ケアの総合的な勉強会及び展示会

2　研修ツアー　カミツレツアー
2020年6月27日（土）、6月28日（日）ジョイラボ委員会企画→COVID-19の影響で中止となった。

3　委員会活動
・マンマチアー委員会（月1回セミナー開催、医学会での発表・イベント開催・ツアー催行等）
・次世代委員会（オンライン勉強会10回、関西支部の設立と勉強会・イベント等企画）
・ジョイラボ運営委員会（ジョイラボの当日運営、自主勉強会の実施）
・政策提言委員会（女性議員や構成労働省、経済産業省と連携し女性政策の推進）
・骨盤底委員会（骨盤底祭りの企画）
・事業化検討委員会（講師派遣事業、クリニックネットワーク事業の立ち上げについて検討

次ページに続く

する）

・ワクチンアライアンス委員会（日本薬学生連盟とＨＰＶワクチンについてコラボレーション企画を検討中。３月に日本薬学生連盟の公衆衛生部長との面会を予定したが、COVID-19 の影響で延期となった。）

4　ジョイラボ事業の継続・発展を図る。

・実施予定講座数：40 講座（内マンマチアー活動12講座）

5　ニュースレターを2回発行する。

第42号：２０２０年６月、第43号：２０２０年２月

6　その他

（1）市民に向けた女性の健康啓発

①書籍・雑誌の監修・執筆・取材協力、クリニック・メンバー紹介などを請け負う

②啓発動画などの作成

③政策提言（ガバナンスへの積極的参加）

（2）企業に向けた女性の健康啓発

①女性の健康研修の請負

②産業保健分野における女性の健康支援ハンドブック作成（案）

（3）後進の育成

①次世代委員会ＺＯＯＭ会議

（4）組織体制の強化

①年４回の理事会準備会議（ＺＯＯＭ）

②事業計画準備会議

（5）運営資金確保

①広報媒体の充実（ＨＰ、Facebook、リーフレット、名刺など）

②会員へ会費納入を促す

③理事の行う講演やシンポジウムの広報

④競争的研究資金、民間助成金への申請

・ジョイラボの有料講座の受講制度の見直しについて説明があり、今後は会場での受講料を一律５０００円、ＷＥＢ受講料を一律４０００円とし、お試し受講制度が廃止されることが説明された。また、出席者管理、入金管理の運用を見直し、よりシンプルに運営を行っていくことが説明された。

・今後は団体運営における経費を見直し、収支の状況改善に取り組むことが説明された。また、COVID-19 の影響を考慮し事業計画の立案、開催に取り組むことが説明された。

以上について、議長は議場に諮ったところ満場一致をもって異議なく可決された。

第4号議案　２０２０年度会計収支予算

田中剛太理事より、２０２０度会計収支予算案について説明がなされた（表３）。また会費徴収についてはシステムの導入を検討し、事務局委託費を縮小させていくことが説明された。

以上について、議長は議場に諮ったところ満場一致をもって異議なく可決された。

第5号議案　その他

松峯監事より監事辞任の希望があった。辞任について承認され、欠員の補充が提案された。

閉会　12時00分

表１　女性の健康学校　ジョイラボ

【Ａ・Ｂ講座】

	講座名	講座タイトル	講師名	開催日	参加人数
A-1	ウィメンズヘルス総論	女性の健康総論　現代女性の健康と幸福を実現するために	対馬ルリ子先生	1月23日	30名
A-2	ライフプラン	在宅ひとり死 ©ChizukoUeno のススメ	上野千鶴子先生	2月27日	18名
A-3	ワークライフバランス	「働き方改革で健康で　働きやすい職場を」	白河桃子先生	3月11日	21名
A-4	メンタルヘルス	「女性のメンタルヘルス」	吉野一枝先生	4月24日	27名
A-5	思春期・性感染症	月経痛・PMS は生きづらさのサイン ～相談事例から見えてくること～	船津裕子先生	11月10日	10名
A-6	更年期～老年期	40代からの＜カラダ×キャリア＞デザイン ～働き続けるための意思決定の作法～	越川典子先生	6月12日	18名
A-7	社会と女性	働く女性の健康支援 ～ここ数年の社会の流れから今後10年を考える～	川島恵美先生	7月10日	21名
A-8	ジェンダー	「ジェンダーを通して社会と自分を見つめ直す」	田中剛太先生	8月7日	22名
A-9	DV と虐待	加害者を知ることでＤＶへの理解を深める ～被害者と子どもを守るために～	山口のり子先生	9月22日	19名
A-10	医療・介護・福祉の未来	～皆で守ろう、皆保険制度！～	薬師寺みちよ先生	10月9日	15名
A-11	ダイバーシティ	お互いの違いをいかすダイバーシティ・マネジメント	小嶋美代子先生	11月6日	10名
B-1	性差医療	「貴女も悪玉コレステロールの罠にはまっていませんか？～基準値は高めでOK！悪玉の背後にコレステロールゼロの油？～」	田中裕幸先生	1月27日	16名
B-2	骨盤底・ウロギネ	女性の性の健康に役立てる　伝統医学の知恵	達野百合子先生	4月7日	35名
B-3	運動器 （骨・関節・筋肉）	「健康的な体を手に入れるための脳腸メソッド」	舟波真一先生 斉藤早苗先生	3月24日	21名
B-4	統合医療	統合医療とは？　―自然欠乏症候群や社会的処方箋も踏まえて―	山本竜隆先生	4月28日	15名
B-5	女性の検診	「乳がん、子宮がん検診　～どんな検査をいつ受ければいいのか？専門家が語れない本音と建前～」	増田美加先生	5月8日	22名
B-6	女性ホルモン療法	「パフォーマンス向上のための月経マネジメント ―アスリートからキャリアウーマンまで―」	百枝幹雄先生	6月30日	20名
B-7	皮膚と粘膜	100歳美人をめざすために今しておくこと―女性外来皮膚科医からのアドバイス―	平田雅子先生	9月1日	14名
B-8	喫煙	禁煙の新たな地平～加熱式タバコや電子タバコの正しい理解と受動喫煙防止～	高橋裕子先生	10月18日	10名
B-9	現代の妊娠と出産	意外と知らない子宮内膜症の実際 ～妊娠力に及ぼす影響とその対策について～	藤原敏博先生	10月27日	16名
B-10	産前・産後ケア	産後ケアを日本の文化に	松峯寿美先生	11月24日	12名
B-11	歯学・薬学	口腔機能低下症って何？～	櫻井薫先生	11月27日	10名
B-12	内分泌・代謝	女性だからこそ知ってもらいたいホルモンの病気	宮川めぐみ先生	12月15日	7名

【Ｃ講座】

	講座名	講座タイトル	講師名	開催日	参加人数
C-1	マンマチアー活動	マンマチアー委員会	第１号議案３参照	第１号議案３参照	
C-2	心・体・肌	もっとキレイのホルモン塾	対馬ルリ子先生 吉川千明先生	2月19日 4月16日 6月20日 7月7日 8月11日 10月24日 12月17日 2月18日	53名 47名 32名 54名 28名 36名
C-3	日本の文化といのち	「和文化入門―きものと礼法の基礎知識―」もっとキレイのホルモン塾	竹下君枝先生	3月22日	7名
C-4	ダイエット	「やつれ知らず！一生もののダイエット成功のコツ」	前田あきこ先生	7月6日	17名
C-5	アンチエイジング	「しあわせに人生100年時代を生きるための処方箋～予防医療を実践しよう！」	岸本佳子先生	7月28日	18名
C-6	身体機能	「～アロマのチカラを味方につける～ホルモンバランスに効果的な精油のエビデンス」	熊谷千津先生	5月24日	18名
C-7	心理と行動 （断捨離）	「健康指導の立場に身に置く方必見！ココロとカラダ、気づきのＱ＆Ａ法」	おのころ心平先生	9月27日	20名
C-8	働く女性の健康	「働く女性の健康」	高橋恵子先生	4月19日 8月23日、 10月25日	14名 10名 7名

表２　2019 年度会計収支報告書

【一般会計】　（2019 年 3 月～ 2020 年 2 月）

1. 収入の部			
事項	2019 年度決算額		備考
1）会費・入会金	4,640,000		
特別法人会員		1,200,000	30 万円× 4 社
一般法人会員		930,000	年会費 5 万円× 18 社　入会費 3 万円× 1 社
個人会員		2,510,000	1 万円× 155 名　2 万円× 18 名　3 万円× 20 名 計 193 名（会員の 48％）
2）事業収入 - シンポジウム	1,357,320		
シンポジウム参加費		339,000	参加費 3,000 円× 113 名分
シンポジウム協賛費		1,018,320	協賛費 50,000 円× 16 社、218,320 円× 1 社
シンポジウム物品販売費		0	
3）事業収入 - ジョイラボ	2,079,000		
ジョイラボ会員入会金		1,204,000	5 名新規入会
ジョイラボ参加費		875,000	292 名参加（ジョイラボ会員含む）
ジョイラボ物品販売費		0	
ジョイラボ協賛費		0	
4）事業収入 - 講師派遣事業	469,200		
		469,200	
5）その他	41		
受け取り利息		41	
東京都医師会より		0	
預かり金		0	
小計	8,545,561		

2. 支出の部			
事項	2019 年度決算額		備考
1）総会	46,920		
会場費		0	
印刷費		0	
諸経費		46,920	
2）理事会	51,840		
会場費		50,520	3 回開催
印刷費		1,320	
諸経費		0	
3）教育事業－シンポジウム運営費	697,721		
会場費		305,835	
外部講師交通費		58,228	
講師料		53,874	
印刷費		40,342	
諸経費		239,442	
4）教育事業 - ジョイラボ運営費	3,381,460		
会場費		1,168,004	会期中に 41 回開催
交通費		133,138	
講師料		761,383	
アルバイト料		143,667	
通信運搬費		42,650	
表彰代		41,360	
印刷費		360,925	
設備費		180,064	
消耗品		12,509	
返金		408,824	
諸経費		128,936	
5）教育事業 - 次世代委員会運営費	0		
会場費		0	
諸経費		0	
6）普及啓発事業 - ニュースレター	1,007,050	0	
編集発行委託料		747,860	3 回発行（内印刷 2 回）
郵送費		259,190	
7）普及啓発事業 -HP 更新管理費	325,258		
HP 更新管理費		325,258	
8）普及啓発事業 - 委員会活動費	0		
会場費		0	
交通費		0	
会議費		0	
9）普及啓発事業 - 講師派遣事業	297,462		
講師料		260,262	
交通費		37,200	
10）事務局	4,269,994		
業務委託料		3,683,592	会費収入の約 80％
事務用品		17,486	
地代家賃		0	
通信運搬費		143,623	
交通費		27,420	
印刷費		214,447	
諸経費		183,426	振込手数料など
小計	10,077,705		

	当期収支差額	-1,532,144	
	前期繰越収支差額	5,463,260	
	時期繰越収支差額	3,931,116	

表３　2020 度会計収支予算案

【一般会計】　（2020 年 3 月～ 2021 年 2 月）

1. 収入の部			
事項	2020 年度予算案		2020 年度予算案備考
1）会費・入会金	5,400,000		
特別法人会員		2,400,000	年会費 30 万円× 8 社
一般法人会員		1,000,000	年会費 5 万円× 20 社
個人会員		2,000,000	年会費 1 万円× 200 名（会員の 50％）
2）事業収入 - シンポジウム	1,200,000		
シンポジウム参加費		1,200,000	参加費 3,000 円× 100 人、企業協賛金 15 社× 50,000 円、2 社× 100,000 円
3）事業収入 - ジョイラボ	3,190,000		
ジョイラボ会員入会金		2,000,000	新規入会金 20 万円× 10 名
ジョイラボ参加費		1,190,000	一般参加費 4,500 円× 130 名、女性ホルモン塾 3,500 円× 130 名、WEB 受講 3,000 円× 50 名
4）事業収入 - その他	250,000		
講師派遣		250,000	
5）その他	0		
小計	10,040,000		

2. 支出の部			
事項	2020 年度予算案		備考
1）総会	65,000		
会場費		50,000	
印刷費		5,000	総会資料印刷費
諸経費		10,000	
2）理事会	78,000		
会場費		63,000	21,000 円× 3 回
印刷費		5,000	
諸経費		10,000	
3）教育事業－シンポジウム運営費	710,000		
会場費		240,000	12 万円× 2 回
外部講師交通費		300,000	
講師料		150,000	外部講師講師料 3 万円× 5 名
印刷費		10,000	
諸経費		10,000	振込手数料など
4）教育事業 - ジョイラボ運営費	2,530,000		
会場費		840,000	ジョイラボ 28 回 , マンマチアー委員会 12 回
交通費		250,000	
講師料		700,000	
アルバイト料		140,000	
通信運搬費		40,000	
表彰代		40,000	1 名あたり 10,000 円、4 名受賞と想定
印刷費		250,000	
設備費		100,000	
消耗品		50,000	
諸経費		120,000	ZOOM 利用料、振込手数料、返金など
5）普及啓発事業 - ニュースレター	445,000		
編集発行委託料		360,000	編集 2 回
印刷・郵送費		85,000	印刷（20,000 円）・送付 1 回（65,000 円）
6）普及啓発事業 -HP 更新管理費	300,000		
HP 更新管理費		300,000	22,000 円× 12 か月、ドメイン・システム使用料など
7）普及啓発事業 - 委員会活動費	700,000		
活動費		700,000	10 万円× 7 委員会
8）普及啓発事業 - 講師派遣事業	200,000		
講師料		140,000	
交通費		50,000	
諸経費		10,000	契約書の収入印紙など
9）事務局	4,861,400		
業務委託料		4,206,400	会費収入の約 80％
事務用品		20,000	
通信運搬費		200,000	
交通費		5,000	
印刷費		230,000	パンフレット印刷など
諸経費		200,000	振込手数料など
小計	9,889,400		