NPO法人 女性医療ネットワーク

News Letter

第41号（2020年2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

第1回 骨盤底祭り

2019年12月1日の午後半日にわたり、第一回骨盤底祭りを開催させていただきました。ご協力いただきました皆様、ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。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「祭り」の名前がつきました。いわゆる医療・健康関連によくあるかたい会議ではなく、「祭り」としてみんなが楽しめる会を目指しました。当日は、106人の方に参加いただき、16社の企業様に出展いただき、予想以上であったため会場が手狭であったことをここでお詫びいたします。（当会理事　北奈央子）

骨盤底祭り報告

女性医療ネットワーク理事、女性医療クリニックLUNAグループ理事長
関口由紀

2019年12月1日（日）東京都千代田区、主婦会館プラザエフにて、女性医療ネットワーク主催　第1回骨盤底祭りが開催されました。骨盤底祭りは、泌尿器科・産婦人科の学術研究会と一線を画し、どなたでも参加できる骨盤底のヘルスケアに関する情報や商品の見本市として企画しました。おかげさまで100名を超える方にご参加いただき、大変盛り上がった良い会になったと自負しております。この考えに協賛していただき、以下の16社の企業様が、ブースを出店してくださいました。（トリプルダブルジャパン・インタートレードヘルスケア株式会社・DKSH・株式会社ドリーム・ゲンキのもと・ウーマンズサポート関口・CBC・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・株式会社サンルイ・インターナッショナル・ハーバルオントンセラピー協会・長谷川晴恵氏・レキオパワーテクノロジー・ワコール・広域医療法人明和会・ピュビケア）ありがとうございました。

専門家によるミニレクチャーも好評でした。まず私が、骨盤底のメカニズムと関連する症状・悩みに関して説明し、次に岡橋優子さんが、PFProp®を使用した骨盤底筋エクササイズの実践をしてくれました。喜田直江先生は、現在行われている女性器整形の講演をしてくれました。たつのゆりこさんの東洋的デリケートゾーンケアも大変興味深かったです。北原みのりさんのフェムテックが拓く

骨盤底祭りマスコット

女性の人権としてのセクシュアルヘルスの講演に関しては、対馬先生も感動していました。最後に辻野和美さんが、コア呼吸と骨盤底筋８Ｐダンスを使った骨盤底ケアの実践をしてくれました。

第２回は、２０２０年12月12日（土）に開催する予定です。次回は、もっと企業プレゼンテーション時間を長くして、骨盤底のヘルスケアに関する商品や知識の最先端の情報を、皆様にお届けしたいと思っています。ご参加をお待ちしています。

東洋的デリケートゾーンケア

たつのゆりこ

一言で骨盤底と言っても、この部分くらい日頃からお手入れすることに慣れておかないと、特に閉経後、全身の様々な自律神経系の不調が現れる部分でもあります。命を落とすまでではないけれど、膣内の硬さは、足裏の硬さと、膝の故障、腹部の過去に作った手術の傷跡のお手入れ不足にも関連しています。骨、骨格にも当然影響していますから、首肩こり、眼の疲れ、気分が落ち着かない方も間接的ではありますが、影響しているようです。せめて、１日の終わりに温かいオイル湿布を会陰に当てると、頭部まで繋がっている緊張がちょっとでも緩むと思っています。

骨盤底祭りに寄せて

（有）アスカ　代表取締役
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師
岡橋優子

今回の骨盤底祭りではだれでも気軽に確実にできる骨盤底筋エクササイズを紹介しました。

女性を悩ます尿モレや頻尿、そこから進む臓器脱。長生きのリスクとも言われていますが、では体操して予防しましょうとなった時に、もっと悩ましいのは「骨盤底筋をうまく動かせない」「やり方はこれでいいの」「そもそも骨盤底筋ってどこ？（笑）」といったスタート地点。

それを解決してくれるのが今回紹介したＰＦＰｒｏｐ（ピーエフ・プロップ）です。

またいで座るだけで、骨盤底が圧迫され筋肉が収縮し、どこを動かせばよいかを知らせてくれるミニポール。

それだけでなく、ポールの高さ、長さ、柔らかさは長年の研究で「計算された尽くした」完成品なので安全性、再現性、簡便性が秀逸。誰でも確実に安全に骨盤底筋エクササイズができることが大きな魅力です。

音楽を使って心地よいフローも楽しんでいただきました。

ご参加の皆様、素敵な笑顔と真剣なまなざしをありがとうございました。

骨盤底のメカニズムと関連する症状・悩み

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・膣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る。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る。出産等で障害されるが、障害されると腹圧性尿失禁・過活動膀胱・骨盤臓器脱・慢性骨盤痛などになる。一方ＧＳＭは、閉経前後から起こる外陰・膣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ある。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なども起こるが、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る。

コア呼吸と8Pダンスで目指す最強Happy Body

（株）ホリスティックヘルス研究会代表取締役
辻野和美

骨盤底筋トレーニング（以下PFMT）の問題の一つに、可視できない筋肉の運動（等尺性エクササイズ）に対するコンプライアンスの低さがあげられます。効果をすぐに実感しにくいPFMTは、つまらなく一人では継続しにくいものです。そこで、誰でも楽しく取り組め、継続できるように開発した「骨盤底筋8Pダンス®」を紹介しました。基本の動きを、呼吸をつかって骨盤底筋を正しく収縮させる「コア呼吸」で練習し、今回は「ドレミの歌」に合わせて「骨盤底筋8Pダンス®」にチャレンジしていただきました。皆さんの真剣な表情と終わったあとの会場に溢れた笑いから、それぞれ自分の骨盤底筋への気づきがあったように感じました。これからもPFMTから目指す最強のHappyBodyづくりに役立てていただければ嬉しく思います。

骨盤底のヘルスケアに関する情報や商品が
数多く集まりました

第一回とついておりますとおり、今後毎年開催をし、どんどん規模を拡大していきたいと思っています。次年度は12月12日（土）の予定で準備を進めております。また詳細決まりましたらご連絡いたしますのでふるってご参加ください。また、「祭り」を盛り上げる運営サポーターも募集いたします。みんなで一緒に盛り上げていきましょう！

（当会理事　北奈央子）

協賛企業・展示品一覧

企業名	展示品
株式会社インタートレードヘルスケア	はなびらたけ粒 LB - Scr、はなびらたけ plusC、 IT はなびらたけふりかけ３種
ウーマンズサポート関口	LUNA エイジングケアセット
（株）ABC ネット	汁回し！さとう式セルフケア 、さとう式リンパケアの公式ブルーブラシ
株式会社 SAKITUE	サプリメント「Macafull」、フェミニンケアオイル「Lunafull」
株式会社サンルイ・インターナッショナル	アンティームオーガニック、インテゥメールの商品 サンプル配布
CBC 株式会社	carin：尿もれ改善のためのシステム
DKSH ジャパン株式会社	炭酸ガスレーザー装置 、アノワ 41D ジェル
株式会社ドリーム・ゲンキのもと	骨盤底筋エクササイズ 、骨盤底筋アプリケーションサービス
トリプルトリプル・ダブリュー・ジャパン株式会社	DFreePersonal・尿トレ
一般財団法人日本コアコンディショニング協会	PFProp（ひめとれ）
ハーバルオントンセラピー協会	ハーバルトークセンセット
ピュビケア	デリケートゾーン専用オーガニックコスメ【ピュビケア オーガニクス】 婦人科系部位に特化した温活アイテム【ピュビケア温活】
ピラティスラボ 、株式会社 ToeSoxJapan	
株式会社メディカル・タスクフォース	デリケートゾーントータルケア 骨盤底サポーター MILEX ペッサリー
レキオ・パワー・テクノロジー	小型超音波エコープローグ
株式会社ワコール	「キュッと骨盤底筋サポートショーツ」

女性の健康学校 ジョイラボ

B-7 皮膚と粘膜（2019年9月1日）

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―

医学博士・皮膚科認定専門医・日本医師会産業医・国際中医薬膳師・女性医療ネットワーク理事
平田雅子

人は生まれると同時に、エイジングが始まります。ケガの傷や、やけどの跡が綺麗に治るのは、17～18歳まで。実はお肌の曲がり角は、高校生くらいなのです。

エイジングをはっきり自覚してくるのが、30代です。早い方ですと、20代後半から不安定になります。年齢とともに、潤いに必要な皮膚の成分は減少して、酵素活性も落ち、ターンオーバーの時間も延長します。

更年期あたりからは老化の速度は日々悲しいくらい加速します。なんとか抗えないものかと、誰しも考えますが、なかなか難しい部分もあります。

でも諦めないで対策していきましょう。実際の年齢は変えられませんが、若がえらせる秘訣はあります、皮膚に直接のケアはもちろん効果が期待できますが、栄養や運動など内側からのサポートも必要です。

洗顔の仕方や必要な保湿の回数は個々に違います。自身の皮膚をきちんと把握して自分に合ったケアをなるべく早く始めることが肝心です。

皮膚の下垂に対しては注入してボリュームアップを図るのも一手ですが、PRP（自己の血液を使う再生医療）を用いての画期的な治療や光治療での引き締めなど、異物を入れない方法もあります。

皮膚に必要なもの、必要なケアは一人ひとり違います。

今、貴女に必要なものを、早く見つけて美人な100歳を手に入れましょう。

A-9 DVと虐待（9月22日）

DVは「自分ごと」と気づこう

アウェア代表　山口のり子

DVとは、年齢や性や形態に関わりなく、親密な相手に対して力と権力を使って優位に立ち、自分の思う通りにする「主従関係」をつくり、それを維持するために繰り返し行うあらゆる虐待行為のことです。DVはセクシュアル・マイノリティの間でもおきます。DVは人権侵害であり犯罪です。

DV加害者とその予備軍は世の中に溢れています。男性たちが「男らしく」「家長として仕事をして家族を養う」ための訓練は力で相手を支配する人になるための訓練です。加害者たちは妻によく「文句は俺ぐらい稼いできてから言え」と言います。できない理由は女性を差別する社会の仕組みにあるのですから理不尽です。このような言葉に多くの女性が傷ついたり、あきらめたりしています。男の子は幼いうちから「男は女よりえらい」という感覚をもつようになります。「いい妻として夫を支える」という価値観を女性がもっていると、DV被害を受け入れる下地となります。

DV防止対策は、制度、文化、人々の意識などあらゆる領域において実質的な「性の平等」社会に向けた対策を同時に進めることが不可欠です。1人ひとりが意識を変え、性役割で生き方を決めつけない社会を創ることは、女性にとってだけでなく、男性にも、あらゆる性の人にとっても生きやすい社会を創ることです。諦めずに少しでも前進して次の世代にバトンを手渡すしかありません。

C-7 心理と行動（9月27日）

健康指導の立場に身を置く方必見！ ココロとカラダ、気づきのQ&A法

自然治癒力学校理事長　おのころ心平

まる25年のカウンセリング経験の中で心がけてきたことは、クライアントのココロの中に「行動への苗木」をいかに植えるか、ということでした。

1970年代にアメリカで大規模に調査されたフラミンガム・スタディで、カリフォルニア大学のブレスロー教授が提唱した7つの健康習慣というのが発表されました。その7つとは、①適切な睡眠時間　②喫煙をしない　③適正体重を維持する　④過度の飲酒をしない　⑤定期的に運動する　⑥朝食を毎日食べる　⑦間食をしない、ですが、……なんだか……今とほとんど変わりませんよね。40年以上も言い古された健康習慣が示すのは、これらの項目とは、「わかっちゃいるけど、できない」項目一覧ということです。だから、僕らカウンセラーが、いまさら、「たばこはカラダによくないですよ」「飲み過ぎには注意しましょう」なんて言ったって、それはナンセンスだと思うのです。なぜ、脂っこいものばかり食べてしまうか。なぜ、たばこをすってしまうか。なぜ、お酒を飲みすぎてしまうか。そこにはやはり、それなりの理由があるはず……。その理由をいっしょに見つけ、その理由を核にして生活全般を覆っているパターンを見つけ、それを打破する新しい行動の苗木をココロに植える……。

講座では、傾聴技法、質問技法、要約技法を紹介し、より現実的で、実践的な行動変容へのヒントをお話ししました。

A-10 医療・介護・福祉の未来（10月9日）

医療・介護・福祉の未来

～皆で守ろう、皆保険制度！～

NPO法人からだとこころの発見塾理事
自民党衆議院愛知2区支部長
薬師寺みちよ

日本には保険証さえ持っていればどこでも誰でも高い水準の医療が安価で受けられる「皆保険制度」があります。しかし、少子（働く世代が減少することによる税収減）高齢（病気になる人が増え医療費も増加）化が進む中で、その存続が危ぶまれています。厚生労働省の推計では、2025年（団塊の世代が後期高齢者となる）の医療保険給付は総額53兆円（今と比較して12兆円以上増）の見込みなのです。

２０４０年までに全国約１８００ある市区町村のうち８９６が消滅する可能性があるという「消滅可能性都市」が話題となりました。40～64歳のひきこもり状態の人が全国に61・3万人（15歳から39歳までの推計は54万人）いることが分かってきました。生活習慣病は、日本人死因の約６割、医療費の約３割を占めていますが、特定健診の実施率は２０１７年度で53・１％。がん検診の受診率は最も高い男性肺がんでも51％。今の日本は、地方経済も窮地に追い込まれ、目に見えない負担も増加していく現実に直面しているのです。今後、社会保障制度をどの様に運営していくのか国民的な議論が必要なのです。しかし、まだその認識も薄く、厚労省の広報下手もあり政策も理解されておりません。

高齢者がフレイル（虚弱）や疾病に陥らぬ様に健康を維持し、仕事（納税）や社会活動を続け孤立しないための政策に特効薬はありません。皆保険制度を守るも壊すも、近未来、高齢者となる我々の世代の行動如何です。自分に何が出来るのか、考え行動し共に皆保険制度を守り抜いてまいりましょう。

B-8 喫煙（10月18日）

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～

京都大学付属病院 呼吸器内科（禁煙外来担当）
髙橋裕子

禁煙は平成時代に大きな変貌を遂げ、禁煙や受動喫煙防止は社会の常識となりつつあります。しかしその道のりの途中に、あたかも有害性が少ないかのようなイメージの「電子タバコや加熱式タバコ」が非常な勢いで普及しています。また２０２０年のオリンピック開催を前に受動喫煙防止対策が進んでいますが、近隣での喫煙などさまざまな問題も引き起こしています。

今回はこの２つの問題に対しての知見を深めるとともに、将来の無煙時代にむけての展望もお伝えいたしました。

B-9 現代の妊娠と出産（10月27日）

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～

フェニックスアートクリニック
藤原敏博

〝子宮内膜症〟。最近ではよく見聞きする疾患ですが、実のところよく理解されているとは言い難いのです。そもそも子宮の病気ではなく、主な発生場所はおなかの中、特に腹膜の表面であったり卵巣であったりします。困ったことにこの病気は痛みを伴います。初期の頃は月経の時だけだったのが、進行してくると四六時中骨盤の痛みが出て、苦痛だらけの日常生活を送らねばなりません。さらに悪いことに〝妊娠力〟にも影響して、不妊症の原因にもなってしまいます。特に困るのが卵巣にできるチョコレート嚢胞で、それ自体により妊娠力が落ちるだけではなく、これに対して手術療法を行なうとこれもまた妊娠力を低下させてしまうのです。産婦人科医の間でもどういう立場に立つかによって対応が異なってしまう悩ましさをもっています。私のような不妊診療に軸足をおく者は、体外受精など高度生殖医療を行ないつつも必要に応じて手術療法も辞さず、但しその場合は卵巣機能に十分に注意して術式を選択する、という態度で臨みます。このように一筋縄では行かない子宮内膜症ですが、ちゃんと理解してきちんと向き合って頂けたらと思います。

A-11 ダイバーシティ（11月6日）

お互いの違いをいかす ダイバーシティ・マネジメント

NPO法人GEWEL理事
小嶋美代子

サスティナブル（持続可能）な社会とは、女性が自分らしさを大切に生きていける社会。企業も地域コミュニティも、多様なひとや考え方を尊重する必要性に気づいています。同時に、他者を尊重することの難しさ、安心して暮らすことを脅かす存在も気になっています。自分自身を大切に、相手のことも大切にする、そんな社会をどうすれば作れるかをお伝えし議論いたしました。

A-5 思春期・性感染症（11月10日）

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～

薬剤師・思春期保健相談士
女性医療ネットワーク理事
船津裕子

月経痛やＰＭＳの背景に、家庭や社会、人間関係の問題が潜んでいたり、ベースに感覚過敏、発達特性があって、何に困っているかよくわからず月経トラブルだけが表面化することもあります。医療との両輪で、生育歴、今までのエピソードを紐解きながら複雑に絡み合ったものをほぐしていくと、不安感から解放され自分らしさを取り戻されることに遭遇します。生きづらさはどこからくるのか？過去の事実を共有しながら共に考え、認め、受け入れ、自己理解に繋げていきます。子供たちは、日本の学校教育の中で、「少し他人と違うところ」があると、「違っている」に「ま」がくっついて「間違っている」と捉えられがちで、それが自己肯定感を低くしていきます。親は「普通の子」に仕立て上げたくて、枠にはめ込み、行き場を失っていく子もいます。「あなたはあなた、それでいい！」と言ってあげたくて相談室を作りました。ジョイラボでは実際のケースを紹介しながら、発達特性の理解に視点をおいた解説を加えました。発達特性はその理解の乏しさゆえ障害の域になることも、二次障害のうつをきたすこともあります。環境因子がとても大きく影響します。私たちの情報の差が支援の格差も生みます。自分のものさしで図らず、評価せずに耳を傾けることが一番大切です。腑に落ちれば正解は本人が導き出します。とくに思春期はサインが出やすくしかも柔軟です。信頼できる大人として彼らの未来を光輝かせるお手伝いが出来れば幸いです。

B-10 産前・産後ケア（11月24日）

産前産後ケアを日本の文化にしよう

医療法人社団東寿会　東峯婦人クリニック
松峯寿美

太古の昔から地球上のすべての哺乳動物は本能的に妊娠し、分娩時期が来ると自然に出産してその生命活動をつなげてきました。

直立歩行になったヒトは、胎児と骨盤の形状進化により、四つ足動物に比べて複雑な分娩メカニズムよって出産するようになりました。

長期間をかけて体内で児を育てる妊娠経過に比べ、ほぼ1両日中に一気に終了する出産現象は生理的とはいえ女性の心体にとってこの上も

ない過重労働を強いているのです。〝案ずるより産むが易し〟とはいえ初めての出産は誰もが不安を持つのは当然です。

このとき様々な経験を積んだ女性達が一人ないし複数で立ち会い、その経過を見守り励ましながら手伝うことが集団生活の中で生まれて来るのは当然というより必然です。専門性を有した経験と知識豊富な助産師の存在の源はここからきているのです。

近年の出産は日本の場合99％が医療施設で扱われます。高度な医療ケアの下、母子ともに安全に見守られ出産すると2日ないし5日間で退院となります。祝福の声に見送られて我が子を抱いて退院したものの、孤独な子育てと産後の疲労回復を同時にワンオペレーションで行う現実に直面して産前に楽しみにしていた希望が打ち壊されます。

産前産後ケアのすすめ

現代社会の傾向として、高年出産のため実母も高齢で頼れないケースや、夫が仕事で帰りが遅い、核家族で近所づき合いが少ないなどもあり乳児虐待、産後うつによる自殺、家庭内不和が解決すべき喫緊の課題としてやっと注目されてきました。

今こそ「産後の母体と心をケアし、社会全体で子育て支援に取り組むことが大切」と、助産師、看護師を中心に産婦人科医、小児科医、理学療法士、保育士、心理士、薬剤師たちが中心となって、「日本産前産後ケア・子育て支援学会」が設立されました。（2018年3月）

これに呼応して厚労省は2019年11月29日母子保険法第17条の2として出産後1年を経過しない母子が心身の状態に応じて保健指導、療養に伴う世話、育児に関する指導、相談、その他援助を受けられるよう、支援体制に確保を目指すことが法案で明文化されました。

具体的な実施に当たっては、市区町村の関係部署や地域の関係機関との連携・協力の下、各地域の強みや特性を踏まえた柔軟な対応と全国展開に向けて取組事例の蓄積が期待されます。

B-11 歯学・薬学（11月27日）

口腔機能低下症って何？

東京歯科大学名誉教授
こばやし歯科クリニック顧問
櫻井　薫

「口腔機能」には運動性、分泌性および感覚性のものがあり、運動性には咀嚼、嚥下、構音、呼吸、分泌性には唾液分泌、そして感覚性には味覚、痛覚、触覚、温度感覚などがある。また笑う、口笛を吹く、キスをするなどのその他の機能もある。いずれも食べることとコミュニケーションにかかわる大切な機能である。なんとこの大切な機能が衰える口腔機能低下症という新しい疾病がある。これはう蝕や歯の喪失など従来の器質的な障害とは異なり、いくつかの口腔機能の低下による複合要因によって現れる病態である。口腔機能低下症の割合は、60代で6割、70代で8割であり、該当者は決して少なくない。また驚くことに40代で4割弱、50代で5割であり、外来の患者にも存在する。すなわち高齢者のみの疾患ではない。口腔機能の低下は、低栄養、フレイルにも繋がる。歯科界においてこの多くの患者を早期に発見し対応することが、国民のQOLの維持向上や健康寿命延伸のために重要である。口腔機能低下を防ぐ7つの習慣は、①歯、舌、入れ歯を磨く、②一人で食べない、③食事を味わう、④いろいろなものを食べる、⑤よく噛む、⑥人と会い話す、⑦笑うである。この7つの習慣をつけ、かかりつけ歯科医とともに口腔機能の保全に努めて健康な生活を営んでいただきたい。

B-12 内分泌・代謝（12月15日）

女性だからこそ知っておいて欲しいホルモンの病気

宮川病院内科　宮川めぐみ

1．これからの超高齢化社会にむけて

2016年の日本人の平均寿命は男性が80・98歳、女性が87・14歳で、世界1位の長寿国です。しかし女性ではその平均寿命に対して健康寿命は74・79歳とその間には12年以上の開きがあります。2025年には65歳以上人口が総人口の30％となり、そのうち5人に1人が認知症となるといわれています。子育てや介護を支える女性が認知症のみならず、心血管疾患、骨粗鬆症などさまざまな健康リスクを抱えつつも健康的に生きるにはどうしたらよいか、本日は内分泌側面からお話したいと思います。

2．ホルモン分泌の仕組み

女性にとっては、毎日の家事、育児、仕事との両立、ストレス、睡眠不足、無理なダイエットなど、種々の要因で体の変調、とくにホルモン異常や自律神経失調症などをきたすことがあります。またホルモンバランスの乱れから高血圧、糖尿病、高脂血症、骨粗鬆症などいろいろな病気が起こってきます。

下垂体からは副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）、甲状腺刺激ホルモン（TSH）、卵胞刺激ホルモン（FSH）、黄体形成ホルモン（LH）、成長ホルモン（GH）、プロラクチン（PRL）という6種類のホルモンが分泌されます。とくにストレス時にはACTHの分泌が高まり副腎からコルチゾールとカテコールアミン（アドレナリン、ノルアドレナリン）が多く分泌されます。この状態が過剰になるとストレス反応として自律神経失調症やうつ病や生活習慣病までもが引き起こされます。

3．不妊や流早産にも関係する甲状腺の病気

甲状腺ホルモンの異常としてはバセドウ病や橋本病がよく知られていますが、この甲状腺ホルモンの低下により妊娠中に流早産のリスクが高まることがわかり、現在では妊娠初期の甲状腺刺激ホルモン（TSH）は2・5μU／mL以下に、妊娠中期から後期にかけては3・0μU／mL以下になるよう甲状腺機能を正常範囲に保っていくよう学会から指針が出されました。また甲状腺自己抗体（TPOAb、TgAb）が陽性の場合は陰性の人に比べて流産するリスクが2倍になるといわれています。

4．若い女性にもおこる骨粗鬆症

また最近若い出産年齢の女性で過度のダイエットや偏食によるビタミンD不足や女性ホルモンの分泌低下が原因で、ご本人が骨粗鬆症になるだけでなく子供さんにもくる病といった骨の病気が増加していることも社会的問題となっています。骨粗鬆症は60歳代では2人に1人、70歳代では10人に7人がなるといわれ、高齢女性での寝たきりになる原因の第一位は骨折や転倒によるものです。若い時から食事でビタミンDやカルシウムを多く含む食品をとるように心がけ、運動することで骨を丈夫にしてください。

皆さん、ホルモンの仕組みを知ってホルモンバランスを整えてストレスをためないようにして健康的な毎日を過ごしましょう！

政策提言委員会

対馬ルリ子

東京都医師会役員就任披露式典（12月16日）に吉野、対馬が参加しました。自見はな子議員より、厚労政務官に就任したので、一度皆さんでいらっしゃいませんかとお誘いがあり、1月7日の朝に当会の代表として4名が新年のご挨拶に伺いました。

それぞれが自己紹介し、皆で写真を撮った後、自見議員より、昨年12月に成育基本法が施行されたが、これは理念法なので実効性のある政策はこれからである。しかし、産前産後ケア、性教育など力を入れている部分はいくつかあり、厚労大臣と連携してすでに予算を増やすように動いている。女性の健康の包括的支援法も、成立にむけ今年はやりますよ、とおっしゃっていただきました。その後、この際のご縁で、松峯寿美監事の産前産後施設、東峯サライ（東京都江東区）を見学したと、自見議員より報告がありました。

自見はな子議員を囲んで左から、
戸倉蓉子理事、対馬、島本長青会員、
シュナック千賀子会員

マンマチアー委員会

増田美加

2019年10月～12月（第111回～113回）まで（毎月第3水曜日18時半～20時20分）のチアー活動をご報告いたします。

まず、ピンクリボン強化月間である10月は、マンマチアーのアドバイザリーボードをお引き受けくださっている、がん研有明病院乳腺外科医長の片岡明美先生に「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」と題してお話しいただきました。日本でトップクラスのがん専門病院、がん研有明病院の中でも乳腺センターは、都内でも有数な乳がん治療を行う施設。片岡先生は、そこで乳腺外科医として乳がん治療を行っていますが、特に力を入れて大事にしているのは、患者視点での支援やサポート。「乳がんに罹患した女性の妊活の問題」「乳がん治療後のダイエットの問題」「AYA（adolescents and young adults（思春期と若年成人））世代の支援」の3つの柱。これまでがん専門病院は、がんを治すことに注力していました。しかし今、病気を治すだけにとどまらず、がん治療によって生じるさまざまな問題に医療者も向き合い支援する時代になりつつあります。がん研有明病院で行っているこれらの取り組みの現状と、医療者と患者の距離を縮め、双方が歩み寄ることで、さらにいい医療にできると考える片岡先生の思いをお話しいただきました。参加者のみなさんともディスカッションをし、ピアサポートとして行っている活動などについてもご紹介してもらいました。マンマチアーの場が、医療者と患者の思いをつなげて、広げるきっかけになれば、と思っています。

11月は、今、乳がんの女性たちに最も不安が大きい乳房再建手術リコール問題。乳がんの乳房再建に使われている人工乳房（シリコン・インプラント）が特殊なリンパ腫BIA-ALCLを発症するケースが日本国内で1例確認できたことから、国内で〝ただ一つ〟だけ保険適用されていた人工乳房が、昨年7月アラガン・ジャパンによって自主回収。これによって、人工乳房による乳房再建が一時、ストップしてしまう事態に。このニュースは、私たち乳がん経験者や治療中の女性に大変ショッキングな出来事となりました。そしてその後、私たち乳がん経験者の全国の有志による要望書により、10月8日人工乳房の回収品の〝代替品〟を厚労省が異例のスピード承認。10月16日には公的〝健康医療保険〟の対象の製品に。これを受けて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）に緊急登壇いただき、「乳房再建　シリコン・インプラントはどうなる？」と題して、特殊なリンパ腫BIA-ALCLとは何か？　新たに承認された代替品はどうなのか？　インプラントによる再建はどうなるのか？　を解説していただきました。マンマチアー過去最高66名の参加者で会場に入りきれないほどでした。

令和元年最後の12月は、乳がん病理の神様、黒住昌史先生（亀田メディカルセンター乳腺科・病理　乳腺病理部長、亀田京橋クリニック）をお招きし、「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！」をテーマに、新しく改訂された『乳腺専門の病理医が答える乳がんの病理Q&A集』をお配りしながらお話しいただく予定でしたが、黒住先生がインフルエンザによりお休みに。急遽、山崎多賀子と増田美加が令和元年の乳がん関連情報のトピックスをお話しました。みなさまに楽しみにしていただいていた黒住先生の病理のお話は、2020年5月20日（水）に改めて行います。

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。またマンマチアーのFBでも随時配信しています。2010年から始まったマンマチアーも4月で10周年を迎えます。これからも応援（チアー）よろしくお願いいたします。

事業化検討委員会

北　奈央子

健康経営の項目に女性の健康に関する取り組みが含まれたことから、最近企業様からのお問い合わせが増えてきています。女性医療ネットワークでは、女性の健康を支えるいろいろな専門家が会員として参加していることから、女性社員の方に向けての女性の健康に関するセミナーの講師、管理職（主に男性）に向けての女性の健康に関するセミナーの講師、また企業様とコラボしたセミナーの講師、そして社内資料監修などのお仕事を受けさせていただいています。少しずつ体制を整えているところですので、もし何かご希望がありましたらお気軽にお問い合わせしてくださいね。

次世代委員会

委員長　池田裕美枝

2019年12月現在、FBメンバー176名、名簿登録者149名です。

次世代委員会主催WEB勉強会報告

下記を開催しました。

●11月27日　21時～　参加者18名
「メンズヘルス」山下洋充先生（京都大学SPH健康情報学　家庭医療専門医）
ジェンダーバイアスに苦しむ男性に配慮し、心理社会背景も含めて包括的にアプローチすることを再考しました。産後うつの背景にある男性のうつ、また、インターネット直輸入販売のED治療薬は約半分が偽物であることなど、ディスカッションも盛り上がりました

●12月18日　21時～　参加者20名
「これからの小児医療の1つの方向性」
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）
子どもの病気を治すだけじゃなくて、子どもをbio-psyco-socialすべてwell beingにすることが次世代の健康にもつながる！という大変わかりやすいお話でした。
AMED研究班で作成された思春期健診についてのお話もありました。
ディスカッションでは成育基本法について活発に意見交換しました。

4月5日のシンポジウム延期のお知らせ

4 月 5 日に開催を予定しておりました Women's Choice シンポジウムですが、
新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、一度延期とさせていただきます。
再度開催がきまりましたらご案内申し上げます。

2020 年度ジョイラボ開講スケジュール表

社会の中の女性（A コース）、女性と女性の医療（B コース）、ヘルスケア（C コース）

日付	曜日	時間	内容	講師（敬称略）	コース名
毎月第三水曜日	水	18：30 ～ 20：30	マンマチアー	マンマチアー委員会	C-1
1 月 17 日	金	18：30 ～ 20：30	ウィメンズヘルス総論	対馬ルリ子	A-1
2 月 12 日	水	18：40 ～ 20：40	性差医療	荒木葉子	B-1
2 月 18 日	火	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン塾	対馬ルリ子　吉川千明	C-2
3 月 1 日	日	10：00 ～ 12：00	骨盤底・ウロギネ	関口由紀	B-2
4 月 8 日	水	18：30 ～ 20：30	運動器（骨・関節・筋肉）	舟波 真一	B-3
4 月 10 日	金	18：30 ～ 20：30	ライフプラン	上野千鶴子	A-2
4 月 23 日	木	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン塾	対馬ルリ子　吉川千明	C-2
未定	未定	詳細未定	メンタルヘルス	加茂 登志子	A-4
5 月 10 日	日	10：00 ～ 12：00	統合医療	山本百合子	B-4
5 月 24 日	日	10：00 ～ 12：00	思春期・性感染症	宮崎豊久	A-5
5 月 31 日	日	10：00 ～ 12：00	更年期～老年期	髙宮城直子	A-6
6 月 10 日	水	18：30 ～ 20：30	女性の検診	鈴木貞夫	B-5
6 月 16 日	火	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン塾	対馬ルリ子　吉川千明	C-2
6 月 28 日	日	詳細未定 （カミツレツアー内で開講）	「アンチエイジング」 「ダイエット」	前田あき子	C-4 C-5
7 月 8 日	水	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン療法	蓮尾豊	B-6
8 月 12 日	水	18：30 ～ 20：30	社会と女性	種部恭子	A-7
8 月 20 日	木	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン塾	対馬ルリ子　吉川千明	C-2
8 月 23 日	日	10：00 ～ 12：00	若年女性の医療関係について	遠見才希子	B-7
9 月 9 日	水	18：30 ～ 20：30	ワークライフバランス	江崎禎英	A-3
9 月 30 日	水	18：30 ～ 20：30	心理と行動（断捨離）	今村理子	C-7
10 月 9 日	金	18：30 ～ 20：30	ジェンダー	早乙女智子	A-8
10 月 14 日	水	18：30 ～ 20：30	喫煙	齋藤宏子	B-8
10 月 20 日	火	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン塾	対馬ルリ子　吉川千明	C-2
10 月 28 日	水	18：30 ～ 20：30	漢方	今津嘉宏	C-3
11 月 11 日	水	18：30 ～ 20：30	DV と虐待	横田千代子	A-9
11 月 29 日	日	10：00 ～ 12：00	周産期医療	木戸道子	B-9
12 月 15 日	火	18：30 ～ 20：30	女性ホルモン塾	対馬ルリ子　吉川千明	C-2

2020 年は開講なし	医療・介護・福祉の未来	A-10
	産前・産後ケア	B-10
	歯学・薬学	B-11
	内分泌・代謝	B-12
	身体機能	C-6
	働く女性の健康	C-8