NPO法人 女性医療ネットワーク
News Letter
第40号（2019年10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）

シンポジウム開催報告

2019年7月7日（日）に静岡県富士市のロゼシアター中ホールにおいて女性医療ネットワークと富士市共催によるシンポジウム「親子のための女性ホルモン塾in富士市」が開催されました。424名の受講者を集め、年齢は10～70代と幅広く、親子のみならずご夫婦やパートナーと連れ立っての参加も目立ち、大変好評なシンポジウムとなりました。

開催経緯です。かねてより対馬・吉川両氏による「女性ホルモン塾」は女性医療ネットワークの人気講演として首都圏で既に120回を超えており、今後の展望として地方都市での開催を目指しておりました。一方で富士市と富士市産婦人科医会が地元議員や薬剤師会、産業医の方々の協力を得て「富士市の女性健康推進プロジェクト」を推し進めており、市内で勉強会を催すたびに、教育の中で女性ホルモンについて学んでいない、月経痛や更年期障害に悩んでいる人はもちろんのこと、女性ホルモンによる特性をもっと沢山の人が知るべき、知っていれば自分らしい生き方ができ、ホルモンに対する根拠なき負のイメージも払拭でき、それが次世代にも影響するといった意見が挙がりました。そこで、ぜひ地方都市初の開催をここ富士市でと名乗りを上げました。決定後市と医療者での準備委員会を何度か重ね、市民への啓発だけではなく私たちもしっかり学んだ上で、それぞれの立場でどう取り組みどう連携すれば皆の健康を応援できるのかを考えるきっかけとすることも目標といたしました。シンポジウム終了後に行われた懇親会では、市外参加者から自分の住む地域での取り組みはどうなのか興味が湧いたという話があがり、自己の知識向上だけではない広がりにまで期待が持てたことに大変喜ばしい気持ちがいたしました。（当会理事：船津裕子記）

追記：おのころ心平さんのご協力のもと、朝霧高原日月倶楽部・静養園に前泊する富士ツアーに24名が参加し、マインドフルネスを体験しつつ夜遅くまで交流を持ちました。施設のオーナーで統合医療を実践されている山本竜隆医師のイブニングセミナーも催され、健康と養生、地域社会や環境因子を考慮した医療との両輪が大切であるというくだりに今回のシンポジウムの方向性に共通するものを感じました。

特集1

第49回 女性の健康シンポジウム 女性ホルモン塾 地方版第1回in富士市 女性の健康づくり講演会

去る7月7日、第49回女性医療ネットワーク女性の健康シンポジウム「女性ホルモン塾地方版第1回in富士市」が静岡県富士市ロゼシアター中ホールにて開催されました。「女性の健康づくり講演会」として位置づけられた本シンポジウムは2部構成で、第1部は対馬ルリ子理事長と吉川千明理事によるスペシャル対談「もっとキレイにいきいきと」、第2部では地元の違う立場の代表4人による「私達は女性の健康応援プロジェクトチームです」と題したディスカッションが展開されました。

（当会理事：船津裕子記）

基調講演

女性の自己肯定感とヘルスリテラシーの向上

ホルモン塾を続けてきたわけは、知ることから始まり、女性達に自らの人生を笑顔で歩んで欲しいから。

当会理事　吉川千明

女性ホルモン塾は2002年から2019年8月までの17年間、通算135回にわたり対馬ルリ子先生と吉川千明の二人が開いてきたセミナーです。

女性ホルモン抜きに女性の健康は語れません。セミナーでは、女性ホルモンと体の仕組みを知ることから始まり、様々な治療やケアの仕方について、たくさんの情報の中から自分に最適な方法を選びとることの大切さを伝えてきました。そして、最も大事なことは自己肯定感をあげること。「自分など価値のない人間だ。」と思っていたら、どうでしょうか。どんなによい治療をしてもよくなるはずがありません。医者にとっての治療も、患者にとっての治療も人生も、このことが最も大事だと私たちは信じてここまで続けてきました。

【セミナーのいつもの内容】

- WHOの健康の定義
- 女性ホルモンを詳しく知る
- それぞれの年代でかかりやすい病気や不調
- 男女差
- 女性のための検診
- 働く女性の健康
- プレ更年期と更年期のケアの実際
- 低用量ピルとHRTについて
- 医者のかかり方
- 質問とまとめ

17年間の中で大切に思ってきたことを以下に書き出してみました。

1　同じ話をすることに意味がある。

隔月、休むことなく歌舞伎の出し物のように繰り返し同じ内容を上演（！）してきました。初期の頃は、毎回違うゲストを呼び、臓器別の専門的なテーマで行っていた時期もありましたが、今は、先へ先へと行かないほうがよい、毎回違うテーマで話さない方がよい、ゲストでなく、対馬先生とわたしが直接スピーカーとして話した方がよいという結論に達しました。ネッ

トもあり、こんなにも情報が溢れているにも関わらず、結局のところ女性たちは、知っていて当然とも思える自分の体のことを知らないのです。月経の仕組みも、月経痛が起こるわけも、子宮内膜症が何か。子宮筋腫が何か。子宮頸がんと体がんの違いやどうして乳がんや卵巣がんが増えているのか？閉経や更年期の定義も知りません。学校でも教えませんし、教科書もありませんので、仕方ないことだと思います。最低で最高。知っておくべき基本を繰り返し、聞き手がわかるように話すことに決めました。

2　セミナーのトップは必ずWHOの「新しい健康の概念」から。

「健康とは、単に病気がないことだけをさすのではなく、からだ、こころ、毎日の生活や人間関係も生き生きとして、その人らしく、良好な状態をいう。」

このフレーズをセミナーの冒頭で対馬先生が唱えます。病気がなければ健康なのでしょうか？精神的にも社会的にもヘルシーでなければ健康とは言えません。リプロダクティブヘルス／ライツもしかりです。産む、産まない、強要されない、被害に合わない。知り、選択し、予防し、治療し、病気があっても健康に生きて行く。治療より予防へとお金の使い方を変えていく。このセミナーでは、女性自身が主役となり、自信を回復していくことを最も大切な目的の一つにしています。

3　丁寧に、月経と女性ホルモンの仕組みを学びます。

概念だけでなく、セミナーの前半は、しっかりと細かく女性ホルモンと月経の仕組みについて学びます。脳からの指令ホルモンと卵巣から分泌される2つのホルモンの働きや性格について、対馬先生に詳しく説明していただきます。

セミナーに参加している皆さまのほとんどが、自分の体内で起こってきたことに対して、初めて聞いたような反応をなさいます。

4　超重要事項！　現代女性の一番の問題をはずさない

①月経回数が劇的に増えたこと。②長生きになったこと。③社会にでて職業をもつようになったこと。

生物学的には昔も今も変わりない私たちですが、ライフスタイルが激変したことによる気をつけるべき病気や体の弱点についてお話しします。海外に比べ、低用量ピルやHRTの使用に抵抗感がある日本女性ですが、かつての10倍以上多くなった排卵回数から起こる病気の予防や女性ホルモンがなくなる閉経後に弱くなった肌や粘膜、骨や関節、自律神経の乱れにHRTが有用なこと等もしっかりとお話しします。ピルやHRTも私たちを助けてくれる重要なアイテムです。

5　対馬先生と吉川千明のコンビに意味がある。

対馬先生は医師として専門家として話します。わたしは、美容の専門家ですが、一般女性、患者さんの代表として話します。ドクターの言葉をさらにわかりやすい言葉に替えて身近に感じてもらえるように、わたし自身の体験も含めながら話すようにしています。専門家の視点と友人の視点と、科学的にナチュラルに、バランスのよい感性を持つことが大切と思っています。

6　医師だけでない専門家の活用とセルフケアの重要性

2時間の間に薄く広く、深く、大事なことを伝えるようにしています。かかりつけ医をもって、相談しながら、女性ホルモンと連動したライフステージを上手に乗り切っていきましょうよと話します。そして、治療だけでなく、食べること、寝ること、休むこと、友達がいることなど、毎日の生活がとても大事だとお伝えします。そして、医師以外にもたくさんの専門家を上手に活用して欲しいとお話ししています。

7　次なる対馬ルリ子、吉川千明はあなたの番！

7月に対馬先生と富士市で女性ホルモン塾の拡大版をしました。17年間、135回やってきましたが、まだまだ足りません。「呼ばれれば、どこへでも行ってやりましょう。」と対馬先生と意を決しての第一弾が富士市でやらせていただいたホルモン塾でしたが、それでも私たちだけでは、間に合いません。次はみなさまにホルモン塾を各地でやっていただきたいと思っています。「次はあなたがやる番！」です。次の対馬ルリ子、吉川千明はあなたです。9月には、ホルモン塾の動画版もでます。114分の大作ですが、こちらもぜひ活用してください。女性ホルモン塾は、女性の健康の基盤となります。みなさまに私たちの思いを繋いで欲しいと心より思っております。

報告

富士市女性の健康づくり講演会

親子のための女性ホルモン塾in富士市

当会理事　対馬ルリ子

第135回目となる女性ホルモン塾が静岡県富士市で行われたのでご報告します。

そもそも、女性ホルモン塾は2002年に吉川千明さんと私が、友人の編集者やライターさんたちと内輪で女性ホルモンや女性の健康問題について知ろうと集まって勉強会をやったのが始まりでした。

当初は5、6人で集まり、面白いから来月もやろうと毎月集まるようになり、そこから女性ホルモン塾の本（小学館『もっとキレイの女性ホルモン塾』2006年）出版のきっかけになったり、雑誌のピルや月経、更年期や女性の病気などの特集になっていきました。最近は、「ジョイラボ女性の健康学校」の講座として隔月行われ、人気講座になっています。

今回は、静岡県富士市で、女性医療ネットワークと富士市、富士市産婦人科医会の共催で行われ、地元の船津雅幸先生、船津裕子の両理事の熱心な呼びかけもあって、450名もの聴衆を集め大盛況になりましたのでご報告します。

第一部として、スペシャル対談「もっとキレイに　いきいきと」が、私と吉川千明さんのトークショー形式で行われました。

ホルモン塾は、いつもだいたい次の流れで行われます。

まず、ふたりとも自己紹介をし、女性ホルモン塾の歴史をご説明したのち、対馬による女性ホルモンの基本のお話。これは、一度受けたことがあっても、あるいは専門家で女性ホルモンのことは良く知っていると言う人にとっても、なるほど！そうだったのか！という発見がある、わかりやすい楽しい解説。なにしろ外来と講演で何百回となく行っている説明です。性差はその多くが性ホルモンの違いから来ているわけですから、ホルモンのしくみがわかれば、女性でなくても、なるほどそうだったのか！とスラスラ理解できるわけです。

そして、ところどころに、吉川千明さんの体験談が入ります。40歳ごろのプレ更年期には、ストレスもあり月経が不順になり、不正出血があり、お肌があれ、動悸がしたり手が痛くなったり、眠れなくてモンモンとしたり……とか。またその不安な症状をもって受診しあれこれ検査したが何も異常なしと言われたこと。対馬と出会い、ホルモンについて講演を聞き、低用量ピルを飲みだして三カ月、ふと気がついたらすべての症状が消えていた話も。そのあと、本チャンの更年期では、尿もれも体験し、運動やカウ

ンセリングや漢方も使って……会場が興味しんしんで彼女の体験談に耳を傾けています。対馬はそのところどころに、ホルモンの不調でこのような症状がよく出るのよね……など説明します。また、そもそも女性ホルモンは排卵と月経の間にエストロゲンとプロゲステロンが大きくうねるように交代して出るんだけど、なぜかというと……という排卵、月経の説明では、毎回、吉川さんが体を使って説明を。「わたしの体が子宮、両腕が卵管、両脇に卵巣がぶらさがっていて……」というボディランゲージが入ると、スライドで見るより楽しく理解しやすいようです。

そして、現代女性のライフスタイルと増えている病気の話、ホルモンの変動が脳のホルモン調整機能とつながって、自律神経や情動、免疫の働きもゆさぶること、だからピルやHRT（ホルモン補充治療）はこれらの機能を調整する助けに使われるとか、月経前症候群や更年期にはどのような治療があり、また、セルフケアではどのようなことが大事なのか、などを説明します。

最後には、現代女性のヘルスリテラシーとして、まずは女性ホルモンについて理解し、女性ホルモンの波を乗りこなせる（ホルモンを使いこなせる）女性になろう。健康は一朝一夕にしてならず、毎年の女性検診を習慣化しよう。子宮、卵巣、乳房だけでなく、甲状腺、膠原病、メンタル、骨など性差のある疾患のチェックをし、トータルで健康を実現しよう。などを伝えます。人生は100年時代、前半の50歳までは女性ホルモンがお守りのように健康を守ってくれるが、後半の50年は女性ホルモンなしの人生です。したがって、女性が男性に比べて弱い部分、骨や関節や筋肉、脳機能の低下をどのように補って楽しい人生を送るか、それは、新しい時代の女性の人生課題です、みんなで取り組みましょう、と呼びかけます。

日本女性は不快症状をがまんできる、がまんすべきと思っていますが、実は困っていること不安なことを表明することで、専門家も一緒に学び、結果として家族や地域の健康を守り次世代に健康と安心を伝えることになります。みんなで生涯の健康 well-being を実現しましょう！

＊女性ホルモン塾は、2019年9月から、動画として配信が始まりました（左記 QR コードより）。ぜひ全国のみなさんにご覧いただき、職場や地域で、多くの方と女性ホルモンについて語り合っていただきたいと思います。わたしたちふたりは、呼んでいただけたらどこでも行きます、よろしくお願いします！

第2部　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

司会・報告：当会理事　船津雅幸

第2部は当会理事 船津雅幸が司会を務め第1部の講師2人がアドバイザーとなり、地元富士市から女性の健康に関わる異なる職種の4人の登壇者がそれぞれの立場で市民に対して女性の健康に関する呼びかけを行いました。またそれぞれの内容の実情を説明し、それらに対する取り組みについてスピーチし、アドバイザーも交えて折々意見が交わされました。

まずは当会員の産婦人科医師宮﨑千恵子氏が産婦人科の高い敷居を下げるよう地元のクリニックを紹介の上で是非の受診を呼び掛けました。そしてまだまだ理解されていないピルの効用のほんの一端を紹介しました。またピル使用に関しては著名アスリートの実例を挙げ、主治医であった対馬氏のコメントも頂きました。先ずはイントロダクションとして市民にアピール。

次に調剤薬局薬剤師の清水慶子氏が更年期障害を例に挙げ、アンケート結果から市民の薬剤師への相談の状況や相談内容を紹介し、薬局ではどのようなことを相談してよいのか、どのようなサポートができるのかなどを説明しました。更年期世代だけでなく、もっと若年層の月経関連の相談が増えて欲しいという思いもあります。ディスカッションの中で是非もっと市民の相談窓口として薬局を大いに活用して欲しいという意見が多く出ました。薬局は少し前まではもっと市民に近い存在だったハズです。

そして産前産後のヘルスケア、特にメンタルな部分は近年産婦人科学会や産婦人科医会も注目し、講演会やシンポジウムも盛んに行われております。富士市でも行政の取り組みが始まっておりますが、これを早くから実践している地元の中島産婦人科医院助産師の野中さおり氏からその実態や問題点の説明をされました。その中で「妊産婦死亡の原因第1位は自殺」という衝撃的な事実が示されました。母親が精神疾患を合併すると子どもへの影響が深刻であり、それは虐待やネグレクトへも繋がり、子どもの成長や発達に影を落とします。野中氏は自院での取り組み内容を示し富士市の産後ケア事業を紹介するとともに実例をあげて説明しました。その中で軽んじられがちな貧血の話に至り、産婦人科としては見過ごせないポイントが示されたました。女性の健康を守る立場として貧血治療は大変重要であるということの追加発言がありました。

このように「妊娠中から産後に至るまでのケアの器」は形成されつつあります。しかし最近静岡県内で新生児トイレ置き去り事件が起こりました。このケースも「周囲に相談できる人がいたならば、あるいは『妊娠SOS』利用してもらえていたならば違う結果になっていたかも知れない」という司会者の発言があり、また被疑者の母親も「責められるべき」存在と見られがちですが、本来は「守られるべき」存在であるはずとのコメントも加えられました。

さてこれからは「予防の時代」です。第2部の最後は行政の立場から富士市健康政策課保健師の仲亀三好氏が様々な「がんの予防」に繋がる市の検診事業の詳細な説明がなされました。女性に多いがんと男性に多いがんの相違が示され、富士市で行なっている各種がん検診が紹介されました。そうした中で「富士市のがん検診事業が他の自治体と比べても大変充実している。」「子宮がん検診のHPV併施セットが大変お得」という追加発言もあり、少しHPVワクチンの話題も添えられました。「受けよう検診！使おう受診券！」のキャッチコピーが印象的でした。

最後に司会者の合図に合わせて登壇者が皆立ち上がり「私達は女性の健康応援プロジェクトチームです！」と声を合わせ「エイ、エイオー！」で締めくくりました。

（船津雅幸記）

結び

お二人の軽妙なやりとりに時間を忘れ、次々に繰り出される女性ホルモンの話にぐいぐいと引き寄せられ、腑に落ちた！もっと早く知っていれば！という感想をお持ちになられた方がとても多くいらっしゃいました。とくにパートナーと一緒に参加すれば良かった！男性にもこの話を聴いて欲しかった！という意見が複数寄せられ、背中を押された嬉しい気分です。この富士市で蒔かれた種を結実させるべく努力を惜しまないつもりです。

（当会理事：船津裕子記）

女性の健康学校 ジョイラボ

B-5 女性の検診（2019年5月8日）

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

女性医療ジャーナリスト
（当会理事、マンマチアー委員会担当）
増田美加

日本では、乳がんも子宮頸がんも罹患率は増え続けています。死亡率がいまだに増加しているのも先進国では日本だけです。早期発見、早期治療で自分の体と命を守るためには、がん検診を受けることが重要です。しかし、どんな検査法を何歳からどの間隔で受ければいいのか？エビデンスのある（有効性評価に基づく）正しい情報を知って行われているでしょうか？ がん検診は受ければよいというものでもありません。検診にはデメリット（不利益）もあります。検診は、症状があって受診する診察時の検査とは異なり、症状がなく健康な人が一律平等に受けるものです。

現在、エビデンスのある乳がん検診は40歳以上2年に1回のマンモグラフィ検査。子宮頸がん検診は20歳以上2年に1回の細胞診です。例えば、乳がんの診察で行われる超音波検査は、乳がん検診ではエビデンスがなく、不利益が上回るため行われるべきではない、とガイドラインに記されています。また40歳未満の女性に乳がん検診（マンモグラフィでも超音波でも）を行うことも不利益が上回るとされています。検診の不利益とは何か。対策型検診と任意型検診の違いは。当事者（受診者）である私たちにとってメリットが上回るがん検診とは何か、についてエビデンスをもとにお話ししました。

また、ガイドラインや専門家の言葉ではわかりにくい（語られにくい）情報で、私たち当事者（受診者）が知っておくと役立つものもあります。4月9日「超党派乳がん・子宮頸がん検診促進議員連盟設立4周年記念イベント」で発表した「女性の声が法律とシステムを変えた米国での乳がん検診の〝高濃度乳房〟通知活動の経緯と日本での動き」についても併せてお話しさせていただきました。

C-6 身体機能（5月24日）

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～

公益社団法人 日本アロマ環境協会 理事長
熊谷千津

夫婦共働きや少子化による出産回数の減少など、女性のライフスタイルの変化に伴い、現代女性は「ライフステージ」と「月のサイクル」の両方でホルモン変動にさらされています。ストレスやホルモンバランスの変化により、疲れやすさ・頭痛・めまいなどのカラダへの影響や、イライラ・憂鬱などのココロへの影響を感じやすくなっているのです。

ホルモンバランスに効果的な精油はどのような香りでしょうか？今回は5種類の香りを嗅いでいただき、ホルモンバランスに影響する香りを実際に体験していただきながら、対馬ルリ子先生との共同研究（＝④）を含む4つの研究情報をご紹介しました。①ゼラニウム精油の芳香浴で脳を若返らせる可能性、②ラベンダー精油のハンドトリートメントで配偶者との関係性や仕事と育児の両立に有意な効果、③ローズ精油の香りをまとうライフスタイルで内面・外面の魅力がアップ、④ゼラニウム精油によって更年期の不快な症状の軽減と、肌・髪の潤いの実感がアップすることが示唆されます。

最後に、現代を生きる女性のストレスやホルモンバランスの乱れによる様々な不調を和らげるために、植物のチカラを味方につけるご提案として、「ナチュラルビューティスタイリスト検定」をご紹介。今回のセミナーをきっかけに、アロマとナチュラルなライフスタイルを身近に感じていただければ幸いです。

A-6 更年期～老年期（6月12日）

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～

合同会社ウェルネス&キャリア通信社 代表
越川典子

「働く女性の健康増進調査2018」（日本医療政策機構）によると、「不正出血があっても何もしない」女性が半数近くいることがわかっています。何ごとか自分のカラダに起きているかもしれないのに手を打たない、あるいは打てない女性たちがいます。妊娠して初めて婦人科に行くという人も少なくありません。ボディベントが〈キャリア＝人生〉に影響を及ぼすことの多い女性は、その都度、環境が変化し、情報も分断され、カラダもキャリアも一本の線のようにずっと続いていることを見落としがちです。

人口オーナス期に入り、女性の労働力にますます期待がかかる今こそ、「女性活躍」という言葉に踊らされずに、長期的な視野で自分の〈キャリア＝人生〉をしっかりと形成する必要があります。そのためには、医学・健康情報を読み解くヘルスリテラシー、情報の質を問うメディアリテラシー、より戦略的なキャリアリテラシー、ファイナンシャルリテラシーが欠かせません。テレワーク、パラレルキャリア……働き方も多様化していく中、女性が自分で人生を選択するための情報を、今度も皆さんと協働して、発信していきたいと考えています。

C-4 ダイエット（6月28日）

やつれ知らず！一生もののダイエット成功のコツ

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
前田あきこ

今講座では、1. 人間の代謝に必要な「たんぱく質・ミネラル」と「身体のしくみ」の関係性、2. 健康習慣にとりくむ上で抑えておきたい「女性ならではのストレスマネジメント」と「消化力」、3. シチュエーション別の「日常生活と全身に巡る血流の配分」「行動癖と習慣づけのポイント」について認知行動療法の視点から掘り下げました。

健康な身体を目指すとき、何から始めてよいか悩んだ結果、一気にがんばりすぎる方が多くみられます。最初から食事制限と運動をしても、それらを一生続けることは困難です。週1回の運動や短期的な食事制限よりも、毎日の生活の中で数秒の気づきを使ってコツコツとした積み重ねを日に何度も取り組める行動の方が、習慣化して継続できる確率が高く、ひいては体質改善や真の健康（人生の余白）が手に入れられます。

食事や栄養バランスの意義は、身体がより機能しやすくなる手助けにあり、消費カロリーや摂取カロリーよりも熱量をつくりだす力や体内での利用効率に意識をむけて食べてみましょう。

運動習慣については、デスクワークやスマホ姿勢の浅い呼吸のまま、週に数回むりやり時間をつくってウォーキングをするよりも、日々15秒の気づきでこまめにストレッチをし日常の呼吸（2～3万回／日）を深く大きくできるほうが、体内の酸素換気量も体幹の筋肉群への刺激も多くなります。

結果として、食も運動も数秒の気づきがその後24時間の生活の質を高めていくと考えていま

す。

体質改善が成功する人と、途中で挫折してしまう人のパターンには、そのために費やした総時間数に違いがあり、女性の場合はこれらの総時間数＝気づき数と考えて行動するとストレスが少なく、かつ継続しやすいものになります。

10年でも100年でも無理なく持続できる習慣をみつけて健康な心身をつくり、時代に合わせた選択可能な人生をつくりあげていきましょう。

B-6 女性ホルモン療法（6月30日）

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―

女性アスリート健康支援委員会理事
百枝幹雄

ロマンスグレーの精悍な印象の百枝先生。女性のパフォーマンスをいかに高めるかというお話を、女性アスリートを中心にしていただきました。

性成熟期の女性には月経があります。そして、月経痛や月経による体調不良がコンディションや競技に影響をおよぼすと回答する女性アスリートは多くいます。女性アスリートにとって、月経を上手にコントロールできるかどうかは競技人生に大きく影響するのです。大きな大会や結果を出さなければいけないときに自分をベストな状態にもっていきたい！アスリートならそう思うでしょう。逆に、トレーニングをがんばるあまりに無月経になり、そこから疲労骨折を起こしたり、将来骨粗鬆症になる女性アスリートも多いそうです。

今の、そして競技人生の先にある将来の自分をベストコンディションにもっていくには、寄り添ってくれる専門家が必要です。百枝先生は産婦人科医として女性アスリートのサポートをずっとされてきました。その豊富なご経験をもとに低用量ピルなどを上手に用いて月経をコントロールし、女性がパフォーマンス高く過ごせる方法についてお話いただきました。

これは女性アスリートだけに必要なものではありません。女性の活躍がどんどん後押しされています。自分のキャリアを重ねる中でも活用できる有用な内容でした。百枝先生、お忙しい中のご講演ありがとうございました！

ジョイラボ運営担当理事　北　奈央子

A-7 社会と女性（7月10日）

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～

産業衛生専門医、社会医学系専門医、
労働衛生コンサルタント（保健衛生）、当会理事
川島恵美

2016年に女性活躍推進法が制定され、昨年には健康経営銘柄の選定基準に女性の健康支援が含まれたことで、企業の関心が高まってきている。その結果「具体的に女性の健康支援は何をしていけばいいのか？」という声も挙がるようになった。2018年の日本政策医療機構の調査では〝女性に関するヘルスリテラシーの高さが仕事のパフォーマンスに関連している〟という報告がされている。そのため、まずは女性従業員のヘルスリテラシーを向上させることを目的に、研修やe-learningという形での健康教育を実施する取り組みが始まっている。しかし重要なのは単発の研修だけではなく、その企業文化に根付くように対策を進めていくことである。その方法の一つとして、まずは目的ごとに女性の健康課題を整理していくことを今回のジョイラボでは紹介した。例えば産業保健の観点から5つに分類すると、「妊娠・出産」「不妊治療」「婦人科がん」「作業関連疾患」「女性ホルモン関連疾患」となる。これらに法令順守の観点も含め、その企業にあった形で優先順位をつけて、中期計画を立てながら対策を実施していくことが効果的ではないかと考える。この中期計画の中に女性従業員の健康教育に加え、男性従業員や管理監督者研修の実施による職場での理解促進、勤務制度の見直しなど誰でも働きやすい環境の整備などを実施し、その効果をみながらPDCAを回していくことが望まれる。

C-5 アンチエイジング（7月28日）

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！

日本橋アレイクリニック　院長
岸本佳子

ヒトの身体は健康な状態に保つようなバランス機能が働いていますが、様々な原因によりこのバランスが崩れた時、病気へと傾いて行きます。心と体は密接に関わっており、気（エネルギー）やストレスへの対処を適切に行うことも非常に大切です。身体は私たちが日々食べているものによって作られていますが、現代の生活においては、十分な栄養が足りていなかったり、環境汚染や化学物質によって多量の活性酸素にさらされている状態です。また、更年期を過ぎればホルモンの減少によって加齢性変化が起こり、脳や骨、血管などの老化が始まります。これに対処するためには、私たちはどのようなことを心がければよいのでしょうか？

当院では、明るく豊かなライフスタイルを送るために、以下の5つを提唱しています。1つは、言葉を正しく使い、ストレスを溜めないことです。ストレスの多くは人間関係に関することですが、時々自分と向き合ってリセットしましょう。2つめは、自然や文化に触れて、感動する体験をたくさんすることで、間脳視床下部が活性化され、若々しい感性が保たれます。3つめは、農薬や添加物、過度な薬品など身体にとって良くないものをなるべく入れないようにして、入ってしまったものはデトックスするようにしましょう。4つめは、老化の原因である活性酸素を減らすようにしましょう。5つめは、ホルモンバランスを取ることです。

A-8 ジェンダー（8月7日）

ジェンダーを通して社会と自分を見つめ直す

明治学院大学社会学部非常勤講師　当会理事
田中剛太

ジョイラボの「ジェンダー」の枠は過去に何度も担当させて頂いていますが、これまでは「ジェンダー」という概念について基本的な解説をした上で、女性の健康と繋げて考えるという内容が主でした。これに対して今回は、昨今のジェンダーに関する事象への社会的関心の高まりを受けて、ジェンダーの概念的説明に時間を割くのではなく、「ジェンダーを切り口として社会を見るとはどういうことか」を、具体的事象を通して考えていくことを目指しました。

私たちの身の回りには、起きてから寝るまでの日常を振り返るだけでも、様々な「ジェンダー現象」があります。洗顔に始まり、スキンケア・化粧、服装・ファッション、トイレ・風呂、食事、家事・育児、通勤通学、職場、メディア・広告、会話・人間関係、そして身体と言葉……。こうしたことを通して、ジェンダーの偏り、支配―被支配関係、性の二分法（を問い直すこと）、ジェンダーに関する社会規範といったことに目を向けてもらいたいと思います。

確かに昨今、ジェンダーに関する意識は昔に比べると高まってきていると言えます。しかしそれは、上に述べたようなジェンダーの偏りなどが解消されてきていることを必ずしも意味しません。ジェンダー秩序は不断に再生産されており、私たちの日常的な、何気ない言動もそれに加担していることが往々にしてあるでしょう。一人一人が、「女だから／男だから……ねばならない」といった自らの「ジェンダーの囚われ」に気づき、それらを「unlearn（学び落とす）」こと。それが本講座で最も伝えたかったことです。

事業化検討委員会

委員長　北　奈央子

近年女性の健康支援に注目が集まっていることから、企業や地域の団体から勉強会の依頼をいただくことが増えています。女性医療ネットワークは女性の健康をサポートする様々な専門家が所属する団体として、そして女性の健康を促進する団体として、こういったご要望に積極的にお応えしたいと考え、現在体制づくりをすすめております。その中で先行的にご依頼をいただいて女性医療ネットワークから講師にいっていただいた例がありますので、ご紹介します。

今回は新潟県見附市のみつけ生涯現役促進協議会様よりお問い合わせいただき、理事の中込彰子先生に講演にいっていただきました。その際の様子を報告します。55歳以上の方限定での募集だったようですが、当日は50代から80代の方まで計30名弱が参加されました。中込先生から女性ホルモンについて、更年期の症状や治療方法、そして更年期以降に起こりやすい病気についてなどをお話しいただきました。アンケートでは大変勉強になった、というコメントに加え、身近にサポートしてくれる専門家がいてほしい、という声もあり、今後も、地域の女性たちと専門家をつなげる取り組みをしていきたいと思います。

また、みなさんのお近くで勉強会などのご要望ありましたらお問い合わせくださいね。

次世代委員会

委員長　池田裕美枝

2019年9月現在、FBグループメンバー169名、名簿登録者140名です。

次世代委員会主催web勉強会は、8月、9月はお休みいたしました。

10月以降また再開予定です。

FBグループ「女性医療ネットワーク次世代委員会」ではweb勉強会のログのみならず、様々な女性の健康情報を発信しています。FBuserの方は奮ってご参加ください。

マンマチアー委員会

委員長　増田美加

2019年6月～9月（第107回～110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。

6月は、放射線科医で乳房画像診断の専門家、NPO法人乳がん画像診断ネットワーク理事長、戸崎光宏先生（さがらウィメンズヘルスケアグループ乳腺科部長（画像診断）、相良病院附属ブレストセンター放射線科部長）に、『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』と題してお話いただきました。ちょうど医療監修をされていた高視聴率の月9ドラマ「ラジエーションハウス」が放送中で、高濃度乳房（デンスブレスト）の問題、日本の乳房画像診断の現状や今後の画像診断の方向性もお話いただけました。リキッドバイオプシー（血液でのがん検診）と乳腺画像（マンモグラフィ、エコー、MRI）との比較研究、日本初のマンモグラフィAIを導入した相良病院での臨床研究など、ほかでは聴くことができない最新の話題に、50名を超える多くの方が参加くださいました。

7月は、スキルス胃がん患者家族会「認定NPO法人　希望の会」を主宰する轟　浩美さんに、『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』と題してお話いただきました。がん対策基本法で、家族や遺族のグリーフケアに触れられるようになり、厚労省がん対策推進協議会委員に選出され、法律の改訂に携わるほか、全国各地でがん患者の家族の立場から精力的に発信を続ける轟さん。家族の立場から見てご主人から学んだこと。悲しみから回復しつつある現在の心境やご自身の変化。そして、家族ががんとわかってから、がんと向き合う日々を後悔ないものにするために、何ができ、何が課題なのか。経験者だからこその視点で話してくださいました。

8月は、米国NATA認定アスレティックトレーナーの稲葉晃子さん（米国スポーツ医学会／米国がん協会認定Cancer Exercise Trainer）。「～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」がテーマ。運動による再発リスクや生存率に関して、多くのプラスのエビデンスが報告されています。しかし、アメリカの研究では、運動により得られるメリットが多い反面、治療の種類や時期、運動の内容によって、マイナスに働くことがあることも示されています。運動なら何でも良いわけではない。医学的なエビデンスをもとに、運動のメリットと見逃してはいけない、がんサバイバーの運動リスクと対応法について伺いました。

9月は、産業カウンセラーであり、Gライフスキルコーチの土屋未来さんに、「家族が大病になったとき、家族や周りの人の心身管理～日常生活のスキルについて考える」をテーマにお話しいただきました。がんなど治療期間の長い病気を患うと、本人はもとより周りの家族にも、病気そのものへの不安や介護による体力的疲労、余儀なくされる生活習慣やタイムスケジュールの変更、経済的な問題など、さまざまな種類のストレスや疲労が生じます。長期に及ぶと、緊急反応が起こり、からだの調整系の機能にも不具合が生じやすくなります。ストレスや疲労要素に対し、物事を分類して整理し、何をしなくていいか、何に気づけばいいのか、具体的なスキルを教えていただきました。

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。

骨盤底委員会

委員長　関口由紀

12月1日の骨盤底まつりに向けて、具体的な仕事を行いました。

講演者の選択と講演のお願い、協賛・出店企業の募集、チラシ作成などです。

今後は、参加者募集を積極的に行っていきたいと思います。

協賛企業の商品やサービス券があたる抽選会が、今回の骨盤底祭りの目玉となります。

懇親会も含めて、皆様のご参加をお待ちしています。

12 月 1 日　第一回骨盤底祭り開催のお知らせ

このたび、2019 年 12 月 1 日（日）に第一回骨盤底祭りを開催することとなりました。

骨盤底祭りは、骨盤底に関わるヒト・情報・ものを一堂に集め、骨盤底に対する知識や理解を深め、この分野を発展させていくことが目的のイベントでございます。

骨盤底に関わる専門家からのレクチャーに加え、関連企業様のブース、商品・サービス説明、そして最後には大抽選会大会も予定しています。祭りの後は第 2 部といたしまして情報交換を目的とした有志の懇親会を開催いたします。

継続して開催し、広げていきたいと考えていますので、女性の健康を支える職業の方々、興味のある女性にぜひご参加いただきたく、お申込みお待ちしております。

熱い想いをお持ちの皆様にとって素晴らしいイベントになりますことをお約束いたします。

開 催 概 要

日　　時：2019 年 12 月 1 日（日）
　　祭り 13 時〜 18 時　　懇親会 18 時〜
場　　所：祭り「プラザエフ 7F カトレア」、懇親会「プラザエフ B2F クラルテ」
住　　所：〒 102-0085 東京都千代田区六番町 15
　　JR「四ツ谷駅」麹町口 徒歩 1 分、東京メトロ「四ッ谷駅」1 番または 3 番出口（徒歩 3 分）
一般参加：祭り　3,000 円（税込）　懇親会 6,000 円（税込）　（祭りと懇親会両方のご参加で計 9,000 円）
定　　員：100 名

お 申 し 込 み 方 法

女性医療ネットワーク事務局（info@cnet.gr.jp）へ以下の情報を記載し、メールにてお申込みください。

- 一般参加

題名【12 月 1 日骨盤底祭り申込】

- お名前
- フリガナ
- ご連絡先電話番号
- 懇親会のご参加
- 備考　　（注意：情報に洩れがある場合、お申込みが完了しない場合がございます。）

開 催 内 容

プログラム案（検討中）

13：00　挨拶（対馬ルリ子先生）
13：10　骨盤底レクチャー（関口由紀先生）「骨盤底のメカニズムと関連する症状・悩み」
13：40　骨盤底筋体操（岡橋優子先生）「"乗れば分かる! PFProp" 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」
14：10　ブース&協賛企業プレゼン（6min × 5 社）
14：40　デリケートゾーンケア（たつのゆりこ先生）「東洋的デリケートゾーンケア」
15：10　女性器整形（喜田直江先生）「当院の女性器整形について」
15：40　ブース&協賛企業プレゼン（6min × 5 社）
16：10　セクシャルヘルス（北原みのり先生）「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」
16：40　骨盤底筋体操（辻野和美先生）「骨盤底から最強 HappyBody !〜コア呼吸と骨盤底筋 8P ダンス〜」
17：10　ブース&協賛企業プレゼン（6min × 5 社）
17：40　挨拶、懇親会へ

協力企業紹介㉘

株式会社ドリーム

誰でも、簡単に、骨盤底エクササイズを行えるように

尿もれを諦めて欲しくない。私たちは家庭で出来る骨盤底筋エクササイズグッズを本気で開発しています。

皆様はじめまして。株式会社ドリームの前川と申します。私はこれまでに、各大学と提携し、人体の骨盤に関する共同研究を続けて参りました。骨盤にどのようなサポートをすると動作や感覚に影響を与えるのかを研究し、それを叶える商品を開発しております。広島大学との共同研究において、筋肉刺激に関する研究を進めておりました。研究では運動中に一定の周波数の振動を与えることで、筋肉が賦活されることが分かりました。そこで、骨盤底へ振動刺激を与えた所、筋活動が助長されました。私たちはこの振動機器を家庭用クッションとして商品開発を行いました。自宅で簡単に骨盤底のエクササイズが行えるクッションを目指した商品は、発売から毎年１万個のご注文を頂いております。尿もれの課題と向き合うにあたり、確かな効果や実感が必要であると思い、この度、尿もれ専用ブランドを立ち上げることとなりました。ブランド名は、halunoa（ハルノア）としました。名前の由来は春の足音から、悩みが消えて春になるという意味を込めてます。私たちハルノアブランドは、大学との提携に加え、医療機関とも共同研究体制を結びました。腹圧性尿失禁が対象となりますが、骨盤底体操を正しく出来ない方へ、より簡単に気軽に出来るクッション型エクササイズクッションの開発を進めております。

また、一般の方向けに、骨盤底筋アプリケーションも開発しており、12 月の骨盤底筋祭りに向けて、新タイプのエクササイズクッションとアプリケーションサービスの開発に努めております。尿もれに悩む人は、どこにも相談に行く事が出来ずに悩みを抱えているような状況が多いのが現状です。それほど一般には尿もれの相談場所は開放されていないのです。医療機関に行く前に相談が出来れば、どれほど気が楽になるでしょう。私の使命は、正しい知識や情報に触れる機会を増やすことです。私は今後も医療機関と大学との共同研究を進めながら、誰もが簡単に骨盤底エクササイズが行え、筋肉が賦活されるような商品とサービスを提供し続けます。どうぞ今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

協力企業紹介㉙

フェリング・ファーマ株式会社

People come first ―すべては“人”からはじまる

フェリング・ファーマ株式会社はフェリング・ファーマシューティカルズ社の日本法人として 2001 年 2 月に設立されました。

フェリング･ファーマシューティカルズ社は、研究者であったフレドリック・ポールセン氏によって 1950 年にスウェーデンに設立された会社で、その後研究開発の拠点をデンマークのコペンハーゲンに移し、さらに本社をスイスのジュネーブとローザンヌの間にあるサンプレに移しました。この数十年で、ヨーロッパ地域から全世界へ活動の基盤を広げ、現在６大陸の５０ヵ国以上に子会社をもち、6,000 名以上の社員が活躍する成長しているグローバル製薬企業です。

「People come first －すべては“人”からはじまる」という企業理念の下に、元々体内にあるペプチドホルモンの力を利用した人の体にやさしい医薬品に取り組み、リプロダクティブ・ヘルス（不妊症領域と産婦人科領域）、泌尿器科領域、消化器科領域の３つの領域に特に重きを置き、アンメット・メディカル・ニーズ、すなわち世界の未だ満たされていない医療ニーズに向けてイノベイティブな薬剤を提供する価値のある製薬会社を目指しています。

重点領域の一つとしている不妊症は、世界的に増え続けている重大な問題であり、全世界のカップルのうち 6,000 ～ 8,000 万組が不妊に悩まれており、これはカップル総数の約 10 ～ 25% にあたる数字となっています。不妊症は、原因を究明し、適切な対応・治療を行えば、妊娠・出産の可能性は十分にあり得ます。晩婚化・出産の高齢化が進む現代においては、体外受精などを含む生殖補助医療（ART）の技術が急速に進歩してきており、自治体からの医療費補助を受けることができ、不妊治療に対する意識が大きく変化しています。フェリング・ファーマ株式会社は、こうした悩みを抱える多くの方々のお役に立てるよう、不妊症領域に特化した専門性の高い医薬品を開発・販売しています。

今後の開発におきましても、特に女性医療への貢献を重要と考え、私たちの活動が、日本の女性の医療の推進に役立つことを願って、日々活動を行なっております。