NPO法人 女性医療ネットワーク

News Letter

第43号（2021年3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

これからの女性医療ネットワーク

引き続き5つの視点を持ちながら、新しい時代とともに変わっていく女性医療ネットワークの
これまでとこれからについてお話しします。

新しい女性医療ネットワーク（Cネット）活動に向けて

代表理事　対馬ルリ子

今年の年初から、私は18年住んでいる自宅のリフォームをしました。すべての家具や本や書類をいったん出し、その多くを捨てました。その中に、2002年ごろの記事がたくさんありました。「女性専門外来の最前線」「女性外来における産婦人科医の役割」「全国女性外来一覧」「女性特有の悩みを解消するには？」「頼まれたらどこにでも性教育の出前いたします」云々。「変わる産婦人科。女性の視点にたち、心と身体の両面をケアする女性総合診療科を目ざして」なんとこれは1997年の記事でした。

女性外来って何？　私たちは何をすれば良いの？　一体何が求められているのだろうか？　それが、Cネット活動の始まりでした。そして、女性外来の医師たちが集まって定期的に開いた勉強会が、徐々に女性医療ネットワークになっていきました。

結成して18年、ずいぶんたくさんの勉強会や、シンポジウム、研修ツアーや交流会などをやったようにも思いますが、昨今の女性の状況（コロナ禍でのDVや性被害の増加、中絶や緊急避妊のハードルの高さ、女性の心身の不調が職場で疎まれている状況など）を見てみると、昔と全く変わらない、日本のジェンダーギャップの大きさが実感されます。

1999年、低用量ピルが認可された時には、これで日本のリプロダクティブヘルス&ライツも進むと強い希望を持ちましたが、実際には、それから20年経っても日本の状況は根本的に変わっていません。今、私は、女性に、well-being意識や経済的自立がまずは必要で、自分の身体や人生に対する科学的知識や選択肢が可能な環境にあってはじめて、SRHRもピル内服の習慣化やかかりつけ医も存在するのだと感じています。

2021年、女性医療ネットワークは、セカンドステージに移っていきます。2003年に一緒に活動を始めた医師たちは、そろそろ定年を迎えます。もちろん、医師の仕事に定年はありませんし、皆、相変わらず女性の健康推進に情熱を持っているとは思いますが、それでも、第二走者、第三走者が未来に向かって走り出してくれなければ、何となく私たちがやってきた活動の記憶自体が、どこかに行ってしまいそうな気がするのです。

とすれば、学会と違ってボランティアベースのNPO活動は、素晴らしい人材たちがいてこそです。まだまだ、日本の女性医療は、上から目線、男性目線、臓器別でかつ刹那的です。当事者の疑問や悩みに伴走し、包括的に女性の健康を支援してゆく次世代の活躍が、国の制度、意識、学術研究や情報発信のあり方を変えていくことを切に願って、バトンを渡します。

第一世代は、次の2年間、次世代の活動をサポートする立場です。我こそCネットの立ち上げと女性外来の黎明期を見てきたというメンバーの皆様。ぜひ、来期の理事会理事、プロジェクトや委員会の委員に名乗りをあげていただきたく、ご連絡をお待ちしています。

これからの女性医療ネットワーク

池田裕美枝

これからの女性医療ネットワークは
・会員間の連携強化
・市民啓発活動
・後進育成
の3点を軸に頑張っていこうと思います。

2020年、コロナ禍でとても大変な年でしたが、社会の思考が内を向いたこともあり、女性の健康やその権利を巡っては世論、法律、Femtech、いろんな動きがありました。世の中がやっと、女性の立場を、力を、もっと強くしていこうと動き出したと言っても良いように思います。

今このときこそ、女性医療ネットワークは、会員総力戦で女性のwell-beingを盛り上げていきたいと考えています。現理事で意見交換し、当会の活動の3本柱を上記のように定めました。まず2021年度は、①会員間の連携強化プロジェクトを始動します。

会員間の連携強化プロジェクト

CNETの会員どうし、顔の見える連携を強化したいと思います。

4月以降、web会議システムを用いた会員の3分インタビュー動画を順次ご依頼いたします。動画は、FaceBookグループなどの会員用SNSグループに随時UPしていく予定です。どなたから指名されるかわかりません。会員の皆様は是非、こころのご準備をお願い致します。

FaceBookグループは、会員交流用の新しいグループページを準備中です。準備でき次第メーリングリストでお知らせしますので、その際は、是非ご加入をお願いいたします。

②市民啓発活動、③後進育成に関しては、2023年度からの始動を目指し、今年から準備に入ります。それぞれ委員会を結成し委員には広く会員の皆さまからも参加して頂く予定です。運営に携わりたいという方がいらっしゃいましたら、是非、事務局info@cnet.gr.jpまでご連絡くださいませ。

NPO女性医療ネットワークは、女性のこころ、からだ、社会的なwell-beingの情報ハブであり続けるべく、今後も躍進してまいります。これからもより強固でより広いネットワークづくりのために、どうかよろしくお願い致します！

女性の健康学校 ジョイラボ

A-3 ワークライフバランス（2020年9月9日）

「人生100年時代」の医療・介護
―アフターコロナ／ウイズコロナを踏まえて

内閣府　大臣官房審議官
（科学技術・イノベーション担当）
江崎禎英

今回の新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちがこれまで当たり前と感じてきたことを問い直す貴重な機会になるかもしれません。

人生100年時代の医療・介護では、「病気にならないよう健康管理に努め」、「仮に病気になっても重症化させず」、「治療や介護が必要になっても社会から切り離さない」ことが基本となるでしょう。

このためには、公的保険だけでなく、民間企業による公的保険外サービスの充実も重要です。世界で最も高齢化が進んだ日本においては、如何に最期まで幸せに「生ききる」かが重要なテーマであり、誰もが年齢や体力に応じて社会の一員としての役割を果たすことが出来る「生涯現役社会」を作ることが求められるのです。

C-7 心理と行動（断捨離）（9月27日）

究極の予防医学
―無条件の愛に溶けていくこと―

せんだい総合健診クリニック　内科医
今村理子

本来、生命とは、シンプルでかろやかなエネルギーなのです。すべての生命は無条件の愛そのもの。欠けているところがない無条件の愛の完璧なあらわれです。

でも、わたし達は身体を持って、名前がつけられ、たくさんの概念を学ぶことで、個々という感覚。

『自分』と『他人』、『内』と『外』というすべてから分離した感覚を持ちはじめます。

この分離の感覚は常に『どこか欠けている』という感覚をうみ、もっと頑張らなくては、もっと何かを得なくては、もっと人に愛されなければもっと、もっとと、外からその欠けを埋めようとします。

そして、いつの間にか外枠の幸せや良いとされる基準にじぶんを合わせていき、外によって自分の幸せが左右されると信じこんでいきます。

この外と自分が分離しているという感覚は、気づかないくらいの緊張感や苦しみ、自分や人へのジャッジメントになっていくのです。

分離は幻想です。根底ではすべての生命はつながっています。そして、そのひとつのエネルギーは生命エネルギーであり無条件の愛そのものなのです。

自分に正直になることはポジティブでいるより大切です。どんな感情も抗う必要がない、無条件の愛のあらわれだからです。

無価値観や、恐怖や、心配、ネガティブな感情も個人に起きているわけではない無条件の愛のあらわれです。

A-8 ジェンダー（10月9日）

性の多様性からみた医療の未来

産科婦人科専門医　日本性科学会副理事長
認定セックスセラピスト
WAS（世界性の健康学会）学術委員など
早乙女智子

誰にとっても何らかのニーズがある性の問題は、今の医学の中では十分に対応されていません。

日本の医学では「性科学」が学際的な学問であるという認識がなく、保険点数換算もされていません。

高齢化社会が加速する今、そして産みにくくなっているかもしれない現状、性別違和やセックスレス、年齢、性別に関わらず生じる性のニーズも含めて、SHR（性の健康や権利）に快楽を加えた、現代にあったSexual Pleasure宣言の概念を通して解説します。

皆さんの中にある性の疑問にも可能な限りリアルタイムでお答えしたいと思います。

B-8 喫煙（10月14日）

女性と男性では影響が違う？　喫煙問題の知識をアップデートしよう！

帝京大学大学院公衆衛生学研究科非常勤講師
齋藤宏子

タバコについては小学生の時から学んできたと思います。真っ黒な肺の写真を覚えている方も多いでしょう。

しかし、「ニコチンやタールで肺がんになる」と、子どもの頃に習った知識のままにしていませんか？

タバコは肺がん以外にも脳卒中や虚血性心疾患などを引き起こし、死亡に繋がる危険因子のワーストワン。

いつの時代も公衆衛生の大きなテーマの1つであり、毎年最新のエビデンスが集まる領域です。

講座では最新の情報をお伝えして、みなさんの知識をアップデートします。

そして、女性に限定した場合の健康影響、新型タバコの脅威、タバコ企業のマーケティング戦略に対抗するためのメディアリテラシーといった、さらに踏み込んだ内容までご紹介します。

A-9 DVと虐待（11月11日）

今、社会にあふれている困難な問題を抱えた女性たちとは？
―婦人保護施設に辿り着く女性たちの姿から―

婦人保護施設「いずみ寮」施設長、
全国婦人保護施設等連絡協議会会長
横田千代子

居場所のない、行き場のない女性たちが婦人保護施設と出会っています。

その背景には（貧困・売春・暴力・障害・妊娠／出産・孤独／孤立など）があり、生きづらさを抱えた生活困難な状況に置かれているのです。この事は個人の問題ではなく、女性を取り巻く社会問題として取り上げられなければなりません。しかし、残念ながらわが国には女性を保護・支援している公的事業（婦人保護事業）の根拠法は「売春防止法」しかありません。売春防止法は特別刑法です。私たちは、新たな法律の制定を願い活動しています。施設では信じられない状況の中を生

き抜いてきた女性たちに出会います。愛着障害を…しみじみ感じます。どの人も「自分らしく生きる事」を奪われているとしか思えません。「あなたはあなたでいい」最も尊重される存在であることを伝えてゆきたいです。

B-9 周産期（11月29日）

医療少子化時代の妊娠、出産を考える

日本赤十字社医療センター第一産婦人科部長
木戸道子

少子化に対してこれまでさまざまな施策が行われてきましたが、年間出生数は86万人台まで減少し、コロナ禍による社会・経済的影響を受け、さらに加速することが危惧されています。少子化対策が引き続き国家に関わる重要課題であることは、不妊治療への保険適用が新政権で政策のひとつの目玉とされていることからも明らかです。実際に妊娠、出産に関わる現場で、コロナ禍の影響を含め、いま何が起きているのでしょうか。自然分娩、母乳育児を主体としている都内有数の周産期センターでの現状をお話しし、妊産婦、家族、赤ちゃん、社会、それぞれにとってよりよい未来に向けての課題についてともに考えたいと思います。

A-6 更年期～老年期（12月6日）

健やかな更年期と老年期をめざして

～テーラーメイドな更年期ケアとセルフケアの提案～

日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医
産婦人科専門医
髙宮城直子

「体調が悪いので更年期でしょうか？女性ホルモンをはかってください。」という方が毎日外来にいらっしゃいます。疲れやすい、動悸がするという方で、過多月経による貧血や、バセドウ病など他の疾患が見つかることがあります。更年期症候群（更年期障害）と診断するには、他の疾患除外診断することが大切です。女性の更年期の心身の不調は、女性ホルモン・ストレス・個人の性質の三つの要素が関連し、同じホルモン値でも症状に個人差があります。ホルモン補充療法・漢方薬・カウンセリング・鍼灸・運動などその方に合った治療を一緒に考え診療しております。

更年期を私たちはどのように過ごし、健やかな老年期へと移行していくか考えることは、女性にとって人生後半のヘルスケアやライフプランニングとして重要です。

A-4 メンタルヘルス（12月9日）

女性外来で子育ても支援する！

（一社）日本PCIT研修センター代表理事
若松町こころとひふのクリニック
PCIT研修センター長
加茂登志子

女性外来のメンタルケアでは、薬物療法やその人個人への心理療法だけでなく、夫や子どもとの関係への介入が治療として重要なポイントになることがあります。

周産期うつ病や特定妊婦に関する知識は十分であっても、患者さんから「子育ての悩み」や「子どもの問題行動」について相談された時に、ふと戸惑う専門家は少なくないのではないでしょうか。

あるいは、治りにくいうつ病や心身症の背景に子どもの問題が見え隠れすることもあります。周産期うつ病はまだそれでもよく知られていますが、小さな子どもを養育する母親のメンタルヘルスについては、少なくとも日本の診療のなかではまだブラックボックスの一つといってもいいでしょう。

「子育て支援」のノウハウの基本を知ることは、女性外来で案外役に立ちます。親子相互交流療法（Parent-Child Interaction Therapy：PCIT）とChild-Adult Relationship Enhancement（CARE）についてもご紹介しました。

協力企業紹介㉜

生活情報誌『サンキュ！』

女性の心身の健康を応援！

『サンキュ！』は20～40代の女性を中心に支持される女性誌実売No.1*の生活情報誌です。近年は雑誌だけでなく、オンラインニュースやSNSでもコンテンツを配信し、毎月1000万人近くの女性にリーチするメディアに成長しています。

主要なコンテンツのテーマに、やりくり・収納インテリア・料理・美容健康があり、人生100年時代や新型コロナウィルス感染拡大の影響もあり、健康に関する意識や関心は特に強くなっています。

『サンキュ！』では、2021年に25周年を迎えるのを機に、ブランドテーマ「つなぐ～あなたにちょっといい未来～」をかかげました。

共働き増加でマルチタスクを負いがちな女性が、心身の健康を維持して、明るい毎日を過ごせるように、女性医療ネットワークなど専門家の協力を得ながら今後も健康ジャンルのコンテンツの充実化をはかっていきます。

*日本ＡＢＣ協会発行社レポート
19年下半期販売会社部数

マンマチアー委員会

マンマチアー委員会　担当理事
増田美加

2020年11月～12月（第120回～121回）までのチアー活動をご報告いたします。新型コロナの影響でオンラインに切り替えて5～6回目。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をいただき、参加者も毎回100名を超えるようになりました。

120回目、11月25日は、松峯元先生（東京女子医科大学八千代医療センター形成外科）「患者さんのニーズにトコトンこだわり進化した〝自家組織再建〟のいま！　～3D画像で術前、術中、術後の乳房が見られる」。乳房再建には、人工乳房（インプラント）と自家組織（自分のおなかや太ももを使う）があります。自家組織による再建は、自分のおなかや太ももなどの組織を使うため、温かく柔らかい一生ものの乳房を手に入れることができます。しかしこれまで手術時間、入院期間が長く、体への負担も大きいことが短所でもあると考えられてきました。ところが近年では形成外科医の技術が進み、入院も2週間以内で済むことが多く、一人ひとりに合わせた形にこだわった自家組織乳房再建が可能になってきました。3D画像で驚くほどリアルな術前、術中、術後の乳房のシミュレーション映像とともに、最新の自家組織再建をリアルに見せていただきました。松峯先生には、最後まで数多い質問に答えていただき、参加者の反響も大きい発表でした。

第121回、12月18日は、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）「～個々で異なる乳がんの治療方針はどうやって決まる？　治療法の決定に欠かせない『病理医』による最先端の病理診断」。がん医療のめざましい進歩とともに、同じがんでも、がん細胞の性質に合わせて、その人にとって過不足のない最適な治療方針が提示される「個別化医療」が確立しています。この個別化医療の影の主役が病理医。私たちは病理医と診察室で会うことはほとんどありません。ただ、がんと疑いがもたれた時から、治療方針を決める大きな局面まで、背景には必ず病理医がいます。同じ乳がんでも人によって治療方針が異なるのは、何が違うからでしょう。がん細胞を最も熟知している黒住先生に、最先端の病理診断や今後の診断動向も踏まえて、わかりやすくお話していただきました。病理の神様、黒住先生の話を聞ける貴重な機会と参加者数過去最高に。治療方針でモヤモヤを抱えている方が非常に多くいることがわかりました。

次世代委員会報告

池田裕美枝

乳がんサバイバーでソーシャルワーカーの井上文子さんより、がんママの直面する問題についてお話いただきました。

いわゆるAYA世代のママが抱える悩みを吐露する場が少ないこと、受けることができる公的支援がなく、体調が悪い中で子育てを行なうことが非常に困難であることなどを教えていただきました。

参加した次世代メンバーは、涙を流しながら、私たちも何かできないかと熱い思いで聴き入っていました。

これから私たちが取り組む問題の一つとして考えていきます。

3月、4月も勉強会開催予定です。ご興味の有る方はFBページ「女性医療ネットワーク次世代委員会」をご確認ください

協力企業紹介㉝

株式会社インタートレードヘルスケア

―女子の救世主　ITはなびらたけについて―

昨年、日本経済新聞発表では女性の就労人口が3,000万人を突破との報道がありました。国際的な潮流からも企業は「女性を活かす」経営の重要度が増しています。しかし、「女性特有の健康問題」に関しての認識が低いのが現状です。女性特有の健康問題つまり不定愁訴に関する事に関しては、相談する場さえもほとんどありません。つまり、大半の女性は今まで「我慢」をするしかなかったのです。幸いなことに近年は「フェムテック」という言葉が出てきているように、「女性の健康」にスポットがあたってきました。

当社の「ＩＴはなびらたけ」は2014年から、学校法人東京女子医科大学と国立研究開発法人産業技術総合研究所との共同研究を進めて参りました。その結果、「ＩＴはなびらたけ」には、サイレント型エストロゲン様活性があるという研究成果を得ることが出来ました。悪い細胞の増殖活性をしないで、エストロゲン様活性があるという研究成果です。また、「ヒト臨床試験」も実施済です。

私事になりますが、家内が乳がんになり左胸を全摘しております。当初は、薬の副作用で苦しむ日々でしたが、「ＩＴはなびらたけ」のエビデンスが確立されてから、家内にも服用させました。手術後３年半が経過致しましたが、肌・髪の毛・精神的にも安定して女性らしい毎日を元気にすごしております。研究機関との確かなエビデンスと共に、1番身近な女性で、「ＩＴはなびらたけ」の効果を実感しております。また、いま現在も「成分同定・作用機序」の解明・研究を東京大学とおこなっております。「確かなエビデンス＝女性の皆様の安心」につながると信じて、研究は継続しておこなっております。

当社の「ＩＴはなびらたけ」によって、少しでも多くの女性が、女性らしく健康に過ごして頂く事が、当社の最大の目標です。研究の詳細は、弊社ホームページにも記載されております。また、何かご質問がございましたら、遠慮なく「株式会社インタートレードヘルケア　内藤」までご連絡ください。女子の救世主となるべく「ＩＴはなびらたけ」を是非、皆様にも知って頂きたいと考えております。今後も女性の健康に注目して、「ＩＴはなびらたけ」を広めていきたいと考えております。今後とも何卒宜しくお願い致します。