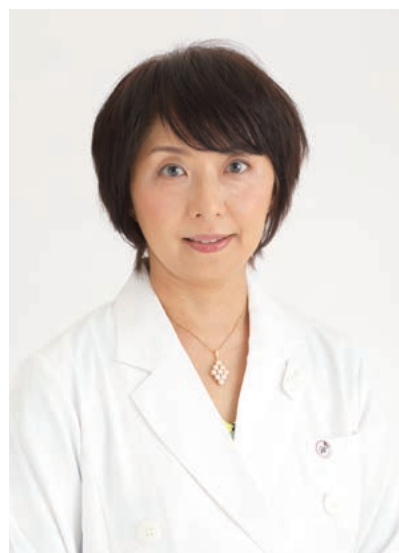


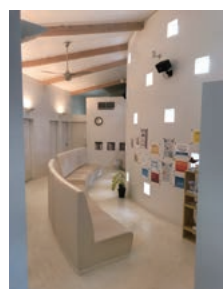


# 女性の活躍推進に必要な わたしの かかりつけ医

船津クリニック  
薬剤師 思春期保健相談士  
**船津 裕子**



**<船津 裕子> プロフィール**  
東京生まれ  
昭和57年昭和大学薬学部卒業  
大学助手を経て、調剤薬局、病院、卸勤務など薬剤師として幅広く経験。  
平成18年12月夫の婦人科開業に伴い、静岡県富士市船津クリニックに勤務  
薬剤師・思春期保健相談士  
女性医療ネットワーク理事



**船津クリニック**  
〒416-0095  
静岡県富士市川成新町295  
http://www.funatsclinic.com

女性のヘルスケア治療に力を注ぎ、漢方薬やホルモン剤を用いて月経関連疾患や更年期症状に向き合っている。専任スタッフによる女性の健康相談や思春期相談も行っている。

船津クリニックは、産婦人科と漢方を専門とする船津雅幸院長と、薬剤師で思春期保健相談士の資格を持つ船津裕子さんとお二人で開業されています。今回は薬剤師でありながら思春期保健相談士の資格も持ち、患者さんが現在抱えている悩みなどをじっくり相談室で聞くという船津裕子さんにお話を伺いました。

## 月経痛は当たり前ではない

この相談室を始めたきっかけは、若い方の中絶の相談でした。迷っている人とじっくり向き合える場所を作り、患者さんにもっと寄り添いたいとの思いから、相談

士の資格を取得しました。今はSNSにより子どもたちを取りまく世界は様変わりしました。私たちの若い頃とは違うということを認識しなければなりません。相談士のセミナーでは性教育だけでなく精神医療、心理学、弁護士による法律の話などあらゆる方面の講座が用意されていますので、基本が整理され自信が持てるようになりました。相談者からはいろいろな気づきをいただくことも多く、医療面だけでなく陰に隠れている問題を掘り下げられることもできるようになりました。

月経痛で受診された場合でも、その方の育った背景からお伺いすることもあります。自身にとってどんなお母さんだったのかも大切なんです。ホルモンの波によって普段蓋をしていたことがさまざまな形で症状にでることもありま。月経前の不調が生きづらさのサインであったりします。月経の量とか痛みは他人と比較できませんから、こういうものなんだと誤解している人もいます。例えば、月経のひと月の出血量の目安はヤクルト2本分くらいなんですとお伝えすると、前から多かつた気がしますということも少なくありません。こんな方はかくれ貧血の可能性が高いのです。健康診断で貧血を指摘されても、たかが貧血と放置してしまう人がいます。他科で貧血治療を長期で続けている人もいます。しかし、貧血の原因が月経の量が多いということでしたら、婦人科で原因がないか調べ根本治療をすることをお勧めし

自分の健康は自分で守るという意識も広め、賢く生き抜くための情報を届け、一度きりの人生を常に今が一番と思えるようお手伝いすることができたら幸せと思っております。

り、過多月経は貧血をおこします。子宮内膜症は不妊症の原因にもなります。将来子どもを持つか持たないかどちらの選択をするにせよ、選択できる状態、産みたいと希望する時に妊娠できる状態にあるということはとても大切なことです。ピルと聞くとマイナスイメージを持つ方も多いのですが、月経困難症治療薬として保険薬と認められたものもあることをぜひ知ってほしいのです。

## 思春期保健相談士の役割

ホルモンの波は思春期だけでなく、更年期にダイナミックな動きをします。その更年期に咽頭部の閉そく感の訴えのある人が時々いらっしゃいます。喉に何かつかえるという感じですが、「そういうのがありますよね」と言うだけで、安堵の表情を浮かべる方もいます。症状のあることをわかってくれたと思うだけで安心されるのですよね。自分でも気づかず心に

つかえたものが、身体に現れることだってあります。わからないこそなおさら不安です。「今を逃したらだめ」と思ったときは一歩踏み込んで相談室にお誘いします。利害関係のない相手と話すことで見えてくるものがあります。漢方、ホルモン治療など患者さんの希望も踏まえて選択していただいた上に医療との両輪でイライラ、不眠、めまいが治ったという方もいらっしゃいます。どうしても婦人科は敷居が高くなりますが、出産の高齢化、少子化が進み一生に経験する月経の回数が多すぎることも、現代女性の特徴です。閉経まで繰り返されるホルモンの波、更年期にはさらに大きな波が待ち受けます。しかし、この女性ホルモンこそスーパーサプリメントというべき女性のパワーの源、健康を守ってくれるものなのです。100歳まで生きる時代、女性の人生の後半50年は女性ホルモンの助けなしということになります。

医師と患者の関係は、対等で、医師は医療の専門家として、患者は自分の専門家として、治療の意思決定をすることを共有意思決定といいますが、実際は医師に言われたままの治療を受けることが多いといわれています。また、3分診療ともいわれ、忙しそうだからわからなくても質問できない、反論できない、といった方が多いのではないのでしょうか。しかし、糖尿病などの慢性疾患が増えた今、医師提供の情報に基づき、患者自身が自分の価値観を考えた上で決めなければ病気はなおりません。しかし現在の医療のしくみでは医師がじっくり話をしにくいのも事実。そんなときに船津裕子先生のような存在ははともうれいすね。

**北 奈央子**  
聖路加国際大学大学院博士後期過程在学・ヘルスリテラシーの研究に従事、女性医療ネットワーク (<http://cnet.gr.jp/>) 広報、女性のためのヘルスケアサイト (<https://w-wellness.jp/>) 運営

ヘルスリテラシー  
北奈央子のヒトコト