



# 女性の活躍推進に必要な わたしの かかりつけ医

対馬ルリ子女性ライフクリニック  
対馬 ルリ子 (産婦人科)



＜対馬ルリ子＞  
医療法人社団 ウィミンズ・ウェルネス 理事長  
対馬ルリ子女性ライフクリニック 銀座 院長  
NPO法人 女性医療ネットワーク 代表理事  
産婦人科医師 医学博士  
専門は周産期学、ウィメンズヘルス

## 女性が輝き続ける社会へ

女性外来を運営している医師たちが助け合い、連携し、女性外来を進めるために結成された「女性医療ネットワーク」。この団体の理事長が対馬ルリ子先生。女性医療の専門家として現代女性の生涯健康に関わる様々な問題について研修会や講演などの活動が続いている。「女性として何かあった時にはいつでも相談できる『かかりつけ医』を見つけ、自分自身の『本当の良好状態』『ウェルネス』を考えてほしい。そのためにも私自身いつでも寄り添う存在でいたい」

っているのです。昔は50代が平均寿命でしたのでそれ以降の人生を考える必要はなかったと思いますが、今は人生100年になって更年期は真ん中あたり、前半は女性ホルモンがありますが、後半は女性ホルモンが無い、その変わり目でものすごく心体が変わっていく。ということを念頭に置いていただきたいと思いますね。

——ほてりや発汗などは一時的なもので、更年期さえ乗り切れば大丈夫、閉経すれば一安心、と思っている人も少なくないようです。

**対馬** 女性ホルモンは更年期以降も減りません。ですから更年期の不快感が沈静化したら安心！

では60代、70代になると骨密度の低下による骨折も増え、免疫力も下がるので、がんのリスクも高まります。また女性ホルモンがなくなると代謝が落ちるので太り出しメタボにもなりやすくなります。女性ホルモンの知識を持たないとだめですし、若い頃から生活

う語る対馬先生に女性医療の現状や問題点などを伺いました。

——昨年4月に女性活躍推進法が改正され一年以上が経ちました。女性たちの働き方の意識が変わってきていますね。

**対馬** はい。女性の社会進出は大きく進みつつあります。独身女性のアンケートでも出産後も仕事を続けたいという人が増えています。が、月経による体調不良や更年期の体調の問題は、働く女性が増える中で見過ごせない問題になっています。更年期は働く女性が仕事の経験も積み、管理職に昇進の話

を大事にするためにも自分自身の心と体は大事なものである意識を持ってほしいですね。日本の女性は皆、努力家で真面目という特徴がありますが、割と自分の健康には無関心で、痛いとか辛いかかなければ自分の体に興味を持たない傾向にあります。頑張っても頑張っても心身がボロボロになるまで気付かず、骨折や認知症で寝たきりになっていく女性を見ると本当に残念だと感じます。老人施設に行くとかわかりますが、約7〜8割が女性です。女性は、男性より寿命は長いのですが、脳とか骨、関節など弱りやすく、骨粗鬆症は男性の10倍、認知症も男性の2.5倍と女性が多いのです。平均寿命と健康寿命の差も女性は男性よりも長く、12〜13年も介護とか医療が必要で、楽しくない状態で長く生きていくのが残念ながら女性なんです。

**対馬** 予防はできないのでしょうか。

が持ち上がる時とほぼぶつかりますので、更年期に働く女性の7割が昇進を躊躇している、という現状があります。健康の問題として男性にとっても女性にとっても老化は大事な要因ですが、大きな違いは女性の場合、女性ホルモンが大きく変化するという点です。

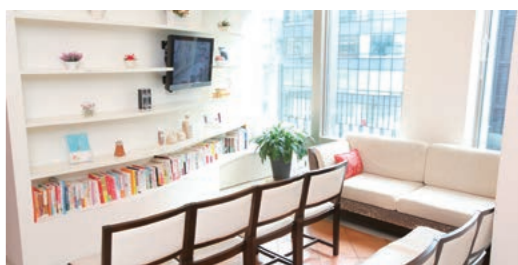
——女性ホルモンの変動が不調を招くということになりますか。

**対馬** 女性ホルモンは一生の間で大きく変動します。思春期に急速に増え、更年期に急に減ります。毎月の排卵と月経の前後でも同様に増減します。この女性ホルモン

モンの変動による不調にはホルモン補充治療が効果的ですね。また若い女性の体調不良には低用量ピルがおすすです。最初に出たピルは避妊のために作られました。が、今はほとんど進化して、いろいろな役割を担うようになって治療でも使われるようになります。たとえば子宮内膜症や月経困難症の治療など、若い女の子のニキビの治療にもいいですね。一番の予防としては、思春期からの教育がすごく大事で、まずは10代からの知識や相談が大切です。また普段からの定期的なヘルスチェックでかなり予防はできます。

——無料検診もありますよね。

**対馬** 20歳の時に子宮頸がんの無料クーポンが配布されますが、これは子宮頸部の細胞を取るだけなので子宮も卵巣も診ていません。一度超音波で子宮や卵巣を見ておくだけでも違います。若い女性に卵巣嚢腫が増えています。若い女性にやねじれで激痛が伴わなければ、



対馬ルリ子女性ライフクリニック

全く気付かないもので、超音波で腫れていないという確認をするだけでもいいと思いますよ。10 cm位に大きくなってお腹の中で破裂して腹膜炎を起こし、救急車で運ばれてきてそのまま卵巣を摘出されてしまうという悲惨な、ケースもあります。

22歳の女性が、半年前に交通事故故でお腹を打ち救急搬送された例です。事故で卵巣嚢腫が破裂したのですが、激痛のあまり七転八倒しても救急の外科医は打撲だと思っっているから気付かないまま。高熱が続くようやく緊急で開腹手術をして、卵巣摘出になったそうですが、さらにお腹の中に菌がばらまかれることになってしまい、何回も腹膜炎を起こし片方の卵巣は残っているけど癒着がひどく、2〜3回お腹の中を洗うなどの再手術で、ようやく片方は残ったけれども2度とこんな目に遭いたくない。出産もしたので今後どうしたらいいか教えてください、と来

らもすごく重要になってきます。若い女の子のダイエットには無月経がともない骨粗鬆症の要因にもなります。我々産婦人科医もこれまであまり情報提供してこなかった、という反省もあり、女性医療ネットワークでよりよい女性医療を実現したいと思っています。ネットワークでは産婦人科ばかりではなく、内科、精神科、皮膚科、歯科など各科と一緒に活動しています。ネットワークの勉強会では疾患予防や検診、代替補完医療など、女性の健康にすぐ役立つ情報を提供し、何かあればすぐ連携できるようになっています。お互いに顔が見え、診療理念が分かり合える関係を作ってきましたので、患者さんを紹介するときに、何か聞きたいことがあるときにも、とても頼りになる仲間たちです。

——ヘルスケアの総合システムというイメージで安心しますね。

対馬 はい、女性が活躍する為に

院されたケースもありました。

——卵巣嚢腫がそんなに増えているのが事実だとしたら、検診がいかに大切かということになりますね。

対馬 卵巣嚢腫は若い女の子の場合、脂肪とか髪の毛が溜まっている皮様嚢腫が多く、子宮内膜症のチョコレート嚢胞も増えています。破裂のほか不妊の原因にもなりますので、なんで早く検診に来ないんだ！と産婦人科医たちは危機感をもっています。

女性の病気の統計は少なく正確な数字は出ておりませんが、日本全国で考えますと数十万人という相当な数だと思いますよ。症例が増えているにも関わらず、検診の意識が育っていない現状です。しかし「半年に一回は卵巣の状態を診てください」とか、「基礎体温つけていますがちゃんと排卵しているかみてくれますか」あるいは「妊娠しないけど卵管大丈夫でしょうか？ 検査してください」という

も、まず年代によって違う一人ひとりの女性の、いろんな病気、その人の弱いところ、その人がどうありたいかに寄り添った、繋がった医療やヘルスケアを私たちが提供できるようにならないといけないと思っています。レイプされた人や、夫から暴力を受けた人も来院しますので、保護してあげたいし、その人が幸せになるようにメンタルなケアだけでなく生活の支援もしてあげたいと思っています。逃げて来たら帰る場所もないのですから関連グループで行き場のない若い女の子を預かっているボランティア団体や、虐待から逃げてきた人を支援する施設なども紹介しています。私たちが保険証を持っていない人には診療も検査もなるべく安くできるように配慮いたしますが、そういうところもやっぱり公的な補助があるべきだと思いますよね。

——ウイメンズ・ヘルスアクション

相談もあります。卵管がだめな場合は体外受精もあるし、その時は安心できる仲間の医者も紹介するよ、と励ましながらももちろん精神的なケアもしていきます。そのために女性のためのかかりつけ医が必要なのです。

——海外でのウイメンズ・ヘルスセンターはどのようになっているのでしょうか。

対馬 欧米の各国はかかりつけ医制度がきちんと整備されています。フランスでは婦人科のかかりつけ医を全員に割り当てます。月経が始まると、女の子はお母さんに連れられてかかりつけ医に相談に行けるようになっていきます。月経が始まるということはホルモンの働きがあるということでも病気が発生しますし、将来結婚して子どもを産んで働きながら子育てするにはどういうことに気をつけたらいいかなどの知識もできます。若い時から検診も受けるようになる

が国民的運動になっていくと思います。

対馬 日本では、中高年が検診を一生懸命受けていますが、私たちが受けてほしい若い女の子はほとんど来ません。母親が子どもの将来を考えて検診に連れてくるのはベストですが、お母様たちもほとんどの方が検診を受けていない現状なので、まずは自分の健康習慣をきちんと作って娘さんも検診に誘う。それがいいと思います。女性が健康で、心身ともに充実し、生き生きとした世の中は、子どももお年寄りも、もちろん男性にとっても生きやすい社会です。なぜなら女性は、自分の周りの人たちもよい状態にしたい、と、積極的に動くからです。女性が心身ともに健康で過ごせれば、社会全体のウェルネスにも繋がります。そのためには、まず女性が自分自身の本身に良い状態、ウェルネスを知り、実現させることが大変重要だと思います。

り、更年期治療を受けることもできます。出産後の骨盤底ケアも無料です。そのため出生率が上がり、働きやすくなって就労率も上がりました。国が女性の一生涯の健康を支援する体制を作ったのです。

——日本ではそういう重要性は認識されていないように思われます。

対馬 そうなんです。女性の健康支援の法整備をしてほしいと、まずは理念法をお願いし、自民党が女性の健康を包括的に支援する法案を作ってくださいなのですが、「なんで女の健康なんだよ、男の方がずっと可哀そうじゃないか」とか言ってしまうとグズグズ。審議もしてくれないんです(笑)。でもこの支援法は、ぜったい通すべきだと思っています。

先ほど申し上げましたが、一番大事なのは教育で、緊急卵巣摘出や不妊などのように後悔しないためにも、正しい知識を持ち、予防法を知っておくということがこれか

## クリニック紹介

対馬ルリ子女性ライフクリニック

婦人科検診・乳がん検診  
女性総合ドック受けていますか？

女性医師・女性スタッフで対応します。リラックスしてお受けいただけます。

【例：乳がん子宮がんダブル検診】  
婦人科専門医と乳腺専門医が「ダブル」でお話を伺わせていただき、他にはない検診です。  
受診される方の年代やお悩みに合わせた検診メニューをお選びいただけます。

予約制です。  
お電話でご予約ください。  
☎コールセンター  
03-35338-1202



対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座

〒104-0061

東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレジャース7F

【電話】03-35338-0270

【Web】<http://www.w-wellness.com/ginza/>

女性ライフクリニック新宿

〒160-0022

東京都新宿区新宿3-14-1

伊勢丹新宿店本館地下2階

【電話】03-6273-1220

【Mail】<http://www.w-wellness.com/shinjuku/>