



女性の活躍推進に必要な わたしの かかりつけ医

医療法人ビバリータ
ポートサイド女性総合クリニック
理事長
清水なほみ



＜清水 なほみ＞プロフィール
2001年広島大学医学部医学科卒業
広島大学附属病院産婦人科・中国がんセンター産婦人科・ウィミンズウェルネス銀座クリニック・虎の門病院産婦人科を経て、2010年9月「ポートサイド女性総合クリニック～ビバリータ～」を開業。日本産科婦人科学会専門医。日本不妊カウンセリング学会認定カウンセラー



ポートサイド女性総合クリニック
ビバリータ
http://www.vivalita.com/index.html
045-440-5577
〒221-0055 横浜市神奈川区大野町1-25
ヨコハマポートサイドプレイス3F

私たちが目指しているのは、病院に来なくても元気に自分らしく輝きながら毎日を過ごせるようになるための案内人となることです。

波を診てからにしましょう」とお話をした上で、信頼関係を築いてから次の段階に進みます。他で、問診もせずいきなり内診台に乗せられ嫌な経験をした、という患者さんは結構多いですよ。「婦人科はもう嫌だ」になってしまいうことは回避したいですね。

—— 婦人科でメンタルも診ます。というのは心強いと思いますね。

女性の不定愁訴のなかには不安神経症やパニック障害など、メンタルが強く影響していることもあります。更年期の症状として出ている場合もありますが、何か背景があるはず、という前提で話を伺うと夫との不仲や、子どもの受験、親の介護などが原因になっている場合もあります。「更年期かも？」眠れない、体がしんどい」と来院された40代後半の患者さんは、お話を伺っていくと、お子さんの受験の失敗が背景にありました。「また受験に失敗したらと思うと不安

自身です。一人でそれを考えるのが難しかったら、伴走者として私たち医者を活用できるように考えて欲しいと思っています。最近では親子で来院される方も増えました。生涯にわたり女性としてのライフプランを一緒に立てることができ、美と健康について気軽に相談できるような、かかりつけ医を目指します。

クリニックの愛称「ビバリータ」は「輝くような魅力的な女性」という意味。婦人科を上手に活用して、自分の力で美と健康を取り戻すお手伝いをしていきたい、と婦人科のイメージを払拭したサロン風のイメージ。クリニックの外観や内装だけでなく、「自分で健康になる力を取り戻す」と診療方針も話題になっている清水なほみ院長に婦人科の上手な活用法などを語ってもらいました。

まずは信頼関係を築き 婦人科のハードルをさげる

—— 待合室にもデザイン&アートの世界が広がり、診察室にも内診台の方がいらつしゃいます。メンタルクリニックで抗うつ剤などのお薬を処方されている、当院でカウンセリングを受けているうちにお薬が減らせる、不要になることもあります。当院は薬には頼らない方針で患者さんと向き合っています。薬を飲みさえすれば眠れるとか、薬を飲みさえすれば元気になるというのは本当の健康ではありません。薬は使いますが、薬に頼るのではなく、この薬をいつ止めるか考えて飲んでくださいとお願います。特に、精神科系の薬は依存性が出ますので「この薬がないと不安なんです」となるのが一番困りますね。

薬はあくまで症状に対処するものなので、当院では根本原因を診てその人本来の姿に戻っていたことを目標にしています。薬を使いながら、患者さんの背景にある根本原因を一緒に探していきたいと思います。その根本原因に患者さんが向き合い、対応することで薬が必要なくなることもあります。例えば生

理痛がひどいという患者さんの話を聞いてみると、母親との関係がよくないとか、お父さんが凄く厳しいなど、その方の背景と関連している場合が多くあります。

—— 自分の心の状態や問題を知ることが大切なことですね。嫌な記憶などがあると、それがかゆみなどに症状として表れる場合があります。かゆみ止めでも時的に収まったとしても根治にはなりません。記憶の処理をしないと根治にはならないのです。実はその症状が心と体からのサインなのですが、ご本人がその症状が何のサインなのか気づかれています。

—— そうですね。つまり、患者さんが気づいて対応する、お手伝いをしていだけなので、病気を治すのは患者さん自身なのです。ストレスを感じたことを具体化するのには治療の第一歩ですね。「自分の健康を作る、守る」のは自分

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態をいいます(日本WHO協会)。身体も心も社会的な状態全部揃って健康なのです。全体の健康を診る医療を「統合医療」とよび、日本でも少しずつ広がっています。清水先生のように患者さんの背景を聞き、心と体の状態を整えるための、薬だけでなく幅広い提案をしてくれる医師が増えていくといいですね。

女性医療ネットワークでは統合医療を学ぶ講座もあり、統合医療の考えを持つ方が多く在籍しています。

http://cnet.gr.jp/

ヘルスリテラシー
北奈央子のヒトコト

