

NPO法人 女性医療ネットワーク News Letter

第30号 (2016年6月発行)

発行/女性医療ネットワーク事務局
〒104-0061 中央区銀座 2-6-5 銀座トreshヤビル7階
対馬ルリ子女性ライフクリニック内 TEL: 03-3538-0250
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)

報告

2016年度総会シンポジウム 素肌も心もおなかが鍵。 腸内環境を整えて 美肌も元気も手に入れよう

2016年度総会シンポジウムを3月27日(日)、ルークホール(持田製薬株式会社3階)で開催いたしました。美肌、食、腸内環境についての講演があり、67名の参加者を交えて熱い意見がかわされました。

美肌はおなかの鍵

私のクリニック白理事長・院長
平田雅子

最近になってやっと腸内フローラー腸内環境が大事、と認識されるようになりました。10年くらい前まではまだまだ菌は抑えるという治療が当たり前でしたが、悪さをしているばい菌を薬で抑えてしまうと、からだを守っている「いい菌」まで壊してしまうことになってしまいます。願わくは自分の腸内細菌叢をしっかりと育てて、おなかの中から健康で美肌になりたいですね。

皮膚はからだのサインが出るところですから、食べ過ぎたり飲みすぎたりすると調子が悪くなり、顔にニキビが起きたり、肌荒れが起きたりしますから飲食には気をつけて、いつもいい調子を保ちたいものです。

忙しい毎日、からだの中から疲れている方がとても多いですから、胃腸は大切にしましょう。そこで、まず『自分を知る』ことから始めてみます。女性でしたら生理日や排卵日をカレンダーに書き込み、いつどんな症状があったか(頭痛や腹痛、生理痛、肩凝り、冷え、めまい、脚がついたなど)を記録します。また睡眠時間や食欲や気分や疲れなどを記録します。天気や湿度も確認できるとより自分がどんなときに具合が悪いのか、どんな状況が苦手かを把握できます。そして何を食べると調子が悪くなるのか、どんな食

事で元気がでるのかを確認します。

遅延型食物アレルギーは、体に合わないものを摂って4〜5時間くらいから不調が現れます。2〜3日経過後から、または1週間近く経ってからアレルギー症状が発現していることもあります。消化器症状のほか頭痛やめまい、むくみ、イライラ、不眠、疲れ、脱力などを引き起こしていることもあります。

胃腸に優しい生活をしていても、なかなか改善しない慢性の不調の原因に遅延型アレルギーがあることも理解しておきましょう。

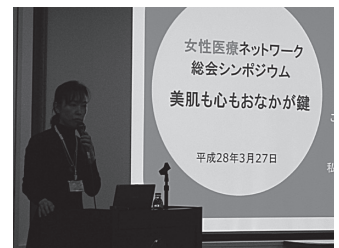
自分に合わない食材を遠ざけて、おなかの中から美肌を目指しましょう。

……誰と食べるかも、大事ですけどね。

食物アレルギーと腸内環境について

聖マリ安娜医科大学放射線医学講座
アメリカンチエイジング学会専門医
岸本佳子

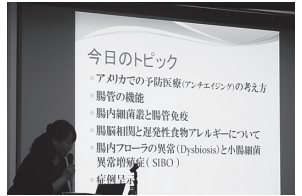
食物アレルギーには、即時型と遅延型があり、即時型は食べてすぐに蕁麻疹や喘息などの激しい症状を来すもので、IgE抗体が関与しています。この反応は一度発症してしまうと、生涯にわたりその食べ物に対する反応は続きます。これに対して、遅延型はIgG抗体が関与してお



いま話題の腸内環境についてさまざまな意見が交わされました。

り、食べ物を摂取してから24〜72時間後に症状が現れますが、便秘や下痢、腹部膨満感などの消化器症状や頭痛、倦怠感、集中力の低下などの精神症状、湿疹や肌荒れ、にきびなどの皮膚症状など、慢性的原因不明の症状が続くなどの症状で、それほど強くないのが特徴です。食物アレルギーが起こりやすくなる原因としては、同じものを頻回に多量に摂取することや、ストレスで腸の粘膜バリアが脆弱になること、消炎鎮痛剤(ロキソニン、ボルタレン、イブプロフェンなど)を長期服用することなどが挙げられます。食物アレルギーによる腸管の慢性炎症によって腸上皮が乱れて隙間が生じ、その間から通常では吸収されないはずの未消化の大きな分子が通り抜けて粘膜下に達するためにさらに炎症・透過性が亢進していきます。これを腸管浸漏症候群 Leaky Gut Syndrome といいますが、このような状態では、腸の上皮はうまく機能しないため食事の栄養素もうまく吸収されません。放置すると腸管毒性や免疫異常が進んで自己免疫疾患や脳血管関門の異常などの全身疾患へと広がっていきます。

腸内細菌叢のアンバランスをDysbiosis(異常細菌叢)と呼び、低食物繊維・高脂肪・高炭水化物の食事、広域スペクトルの抗生物質、慢性消化不良(PPIsを含む)、低胃酸症、慢性便秘、ストレスなどによって引き起こされます。また、小腸細菌異常増殖症 Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) は、通常小



腸内では増殖しない大腸菌やウェルシュ菌その他の悪玉菌が異常に小腸で繁殖し、下痢や栄養素の吸収不良を起こす疾患で、比較的高齢者によく見られます。

腸内環境を整えることは健康の基本であり、日々の食事に気を付けることが大切です。自分の腸の状態を知るために、食物アレルギーや便の機能検査が有用です。

健やかな心はおなかから

中国医学の立場より

料理研究家、中薬膳師 国際中醫師

村岡奈弥

中国医学の考え方は、中国古代哲学を発展させ、唯物論、整体観念、陰陽五行学説が基盤となっております。

唯物論：世界は基本的な物質（原子など）から成り立っており、その要素の相互作用によって森羅万象が説明でき、生命(精)も物質から成り立っている。整体観念：①自然界の中で生活している人間は、自然の様々な現象を無視して存在することはできない。自然も人間も宇宙という中の一つである。

②人体は一つの有機的な統一体である。五臓六腑が協調しあう関係があつてこそ、それぞれの機能が果たせる。

陰陽学説：世界は気という物質からできており、相対する陰陽の二つの性質の気が統一されて万物が生じたと考えられており、すべて陰と陽二つの要素から成り立ち、この相互の関係によって、バランスが保たれている。

五行学説：陰と陽が混じり合い、さまざまな物質が構成されていく中で、基本となる特性を五つに分類し、あらゆる物質や事象を木・火・土・金・水という五元素(木火土金水)に帰属させ、相互の関係により、さまざまな事象をあてはめて分析する概念。

木は火をおこし、

火は燃えて土となり、

土から金属が産出され

金属には水滴が生じ、

水は木を生育する

(木生火)

(火生土)

(土生金)

(金生水)

(水生木)

そして、これらは古代哲学を発展させたもので、人の心が五臓六腑の働きと大きく関係しています。気持ちの気でもある気の働きは、体の原動力となっております。

気の働き

・ 血の運行や体液の輸布と排泄をする。

・ 体の組織を温め、体温を維持する。

・ 体表を保護し、外邪の侵入を防ぐ。

・ 血が血管から漏れ出さないようにし、汗や尿

・ 唾液などの体液の過剰な分泌を調整する。

・ 物質を変化させる。

①食べた物を気血津液に変える。

②呼吸で取り入れた気で、生命活動を維持する。

③体液を尿や汗とし、飲食の残渣を糟粕とし、代謝する。

食べたものを気に変化させるのには、まずは脾胃の働きに頼りますが、このバランスを取っているのが、肝の働きです。

脾の働き：脾は消化を行う重要な臓器であり、気血津液の元となる水穀精微から得た精を上昇させ、血が脈外へ漏れないよう防いでいます。

水穀の運化

水湿の運化

精を吸収して心や肺、頭目に昇らせる

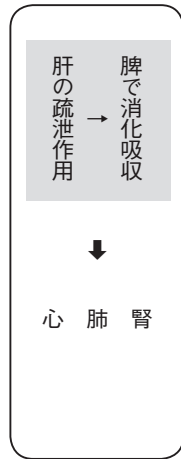
血を脈管内に維持する

肝の働き：肝は血を蔵して、体の必要な所へ

血と気を通じさせ、発散・昇発(疏泄)しています。

気機の調節(気血のめぐり)

脾胃の運化機能の促進
胆汁の分泌と排泄の調整
情志の調節(ストレスがびびく)



腸の働きを良くし、スムーズに便を出すには、腸が潤っている↓血、津液(必要な体液)が十分である

心身ともに消耗 疲れると

気・血・津液を消耗

気・血・津液のめぐりが悪くなる

心が病んでいると、五臓の働きが低下し上手に体の原動力を消化吸収できなくなり、また老廃物をしっかり排出することが出来ません。

円滑な五臓の働きによって気・血・津液を得られ、精神活動が養われます！

美と健康の秘訣は腸にあり！

働く女性のインナービューティー(ソツド)

対馬ルリ子女性ライフクリニック

銀座コロンハイドロセンター

コロンハイドロセラピスト

齊藤早苗

今回の指定発言では、以下の5つについてお話をさせていただきました。

1. 当院で行っている腸ケアプログラム

「コロンハイドロセラピー」とは、温度と水圧を精密にコントロールした大量の温水を大腸の

奥まで送り、大腸のぜん動運動と直腸の排便反射を促し、便を除去するセラピーです。

当センターで行っているプログラムの特徴として、腸の動きを正常化し便秘や下痢などを改善するために、患者さま一人ひとりに合わせた食事・運動・休養などのセルフケア提案についてお話ししました。

2. 来院する便秘女性のお悩み

①排便後のスッキリ感がない。②お腹が張る、お腹にガスが溜まる。③お腹がポッコリ出ているがお悩みのトップ3です。他には、便やおならが臭い、腹痛、食欲低下、肌荒れ、頭痛、肩こり、腰痛、冷え、注意力・集中力の低下など、多種多様の不調が見受けられます。

3. 来院者の生活スタイルの傾向

食事について、20〜30歳代では、偏食・無理なダイエット・食事の回数や時間が不規則な傾向があります。40〜50歳代以降の方は、比較的气を付けています。

運動について、20〜30歳代ではパソコン仕事で座りっぱなし・運動をしない・動かないなどの特徴があり、各年齢層の共通点として、運動不足・姿勢の悪さなどが挙げられます。

休養について、20〜30歳代では、夜更かし・睡眠不足・ストレスフルでリラックスできていないなどの特徴があり、年齢を重ねることに眠りの質が落ちる(不眠、眠りが浅い)傾向にあります。

4. 生活習慣別4つの腸タイプ

①ピリピリタイプのストレス腸、②ゆるゆるタイプのなまけ腸、③だからならタイプのつまり腸、④カチカチタイプの下がり腸の4タイプに分けて、タイプ別チェックテストを行っていただきながら、それぞれの腸の不調の傾向と、腸のタイプ別食事ケアについてお話ししました。

5. 美腸の掟6箇条

①おならや便意のがまんをしない、②食物繊維や発酵食品を摂る、③夜遅く食事をしない、④運動や腸マッサージをする、⑤夜は0時前に寝る、⑥ストレスを溜めない、など、胃腸の機能に負担をかけない生活のポイントについてお話をし、まとめとさせていただきます。

「女性の健康の包括的支援に関する法律案」が再提出されました!

政策提言委員会
対馬ルリ子

4月21日、女性の健康の包括的支援に関する法律案が提出されました。

これは、2014年から足かけ三年、我々が女性の心身および社会的健康支援のために提言

してきたことが、法案としてまとまったもので、高階恵美子参議院議員を発議者として再提出されました。一昨年、いったん衆院解散で廃案になり、昨年は野党のいじわが続き(法案の趣旨には反対しないが安倍政権は信用できないというもの)、様々な文言修正、たくさんの議員や団体への説明、種々の手続きを要しましたが、とうとう、とうとう再提出されたのです。

実はすでに、国の女性の健康支援政策は始まっております。昨年10月には厚生労働省に6人体制の女性の健康推進室ができました。女性の活躍と女性の健康は切り離せないという認識も広まっ

ています。

しかし、政策として、思春期の健康教育や相談体制、若い時からの検診習慣やヘルスクエア意識、産前産後ケア体制、更年期のワークライフスキル、DVや暴力の予防や中長期ケアなど、つなげて充実させるべき分野はまだまだまだたくさんあります。

当ネットワークばかりでなく、関連学会や団体が連動して大きな制度改革と予算を獲得していきたいと思えます。

全人的、総合的、学際的な女性の健康支援体制、研究および臨床施設の創設のため、みんなで力

を合わせて行きましょう!!

なお本法案は、今国会閉会とともに廃案になりました。参院選後の新たな体制で再び培ってまいります。



女性の健康学校 ジョイラボ



第88回講座(10月28日)

女性外来で

子育てでも支援する!

東京女子医科大学附属女性生涯健康センター所長

加茂登志子

周産期うつ病への対処は女性のメンタルヘル

スの維持・向上の領域だけでなく、子どもや家族、ひいては日本の将来にとって大きな課題である。現在、3〜6%の女性が妊娠中または産後数週〜数か月の間に抑うつエピソードを発症することが知られている。また、うつ病だけでなく、不安障害やストレス関連疾患の障害罹患率もまだ女性の方が高い。心の病気を抱く親はしばしば育児困難に陥ることが知られているが、その結果子どもが発達や成長に負の影響が生じ、あるいは親子関係も悪化し、やがて家族全体を巻き込んだ悪循環に至ることも稀ではない。従って心の病気を抱く母親に対する育児サポートの知識やスキルを持つことは女性医療に携わる専門家にとってかなり重要なアイテムと言ってもよい。

女性生涯健康センターでは、問題行動のある子どもや育児困難に陥った親に対して米国等で治療効果エビデンスの確認された行動療法である親子相互交流療法 (Parent-Child Interaction Therapy: PCIT) に取り組んでおり、DV被害を受けた母子等に導入し、子どもの問題行動のみならず、母親のうつ状態にも一定の効果認められる可能性があることを確認している。PCITで用いられているスキルを用いた心理教育的介入プログラムである「大人と子ども

もの絆を深めるためのプログラム (Child-Adult Relationship Enhancement: CARE)」は、

ベアレント・トレーニングの一種であり、軽症事例に対し、より4時間程度のグループ介入等で簡便に導入することが出来る。CAREの対象は子育て中の親、里親、相談機関や児童養護施設、母子生活支援施設などのスタッフ、保育現場のスタッフ、教師、医療現場などで子どもと関わる大人全てに渡る。CAREは、子どもと大人の良好な関係を築くために大人が子どものリードについて行くスキルを学習する前半部分と、子どもが大人の言うことを聞けるような、適切で効果的な指示の出し方(しつけの基本)を学習する後半部分の二部構成である。前半部分の親のスキルは特に重要であり、子ども主導の遊びの中では3つのK(質問、命令禁止)を避け、3つのP(繰り返す、行動を言葉にする、具体的にほめる)を率先して行うこと等を学ぶ。

PCITとCAREはそれぞれPCIT-JapanやCARE-Japanで学ぶことが出来る。興味や関心がある方はホームページを参照の上連絡を取っていただきたい。

第92回講座(1月13日)

女性のための予防医学 健康を守るより進んだ医学の実現

医療法人財団白葉の会銀座医院
竹田義彦

女性の健康は女性ホルモンの分泌の変化によって大きく影響されます。閉経後の女性ホルモンの低下と関連した動脈硬化、骨粗鬆症は健康に年齢を重ねていく上で、その進展を抑えるべき病態です。今日の予防医学のプログラムは、すでに存在しているが、まだ症状として現れていない疾患の早期発見/早期治療を基本としています。しかし、真の予防医学は、さらに一歩進み、健康である間に病気を進展させるリスクの存在を発見し、そのリスクを軽減して疾患の発症を未然に予防することを目標とすべきです。それには、従来の健診/ドックでは行わない最先端の検査を導入し、疾患のリスクを解析、そのリスクを取り除くための解決策を積極的に実践していかなくてはなりません。

老化のリスクとして多くの科学者から注目されているのは、酸化と糖化、すなわち、体内の

物質に酸素や糖がくっついてしまう現象です。これらを抑えることが老化に関連する疾患を予防する上で重要であることは多くの研究で示されています。酸化はいろいろな物質におきますがLDLコレステロールが酸化されると真の悪玉コレステロールとなり動脈硬化を促進します。また、LDLが糖化を受けることで動脈硬化の過程が促進されることが知られています。骨粗鬆症について言えば、骨を鉄筋コンクリートに例えるとカルシウムが関係するコンクリートの部分でなく、それを支える梁や鉄骨の部分は酸化や糖化でもろくなってしまいます。動脈硬化や骨粗鬆症だけでなく、肌の老化やがんの発症にも酸化・糖化は深く関係しています。老化の重要なリスクである酸化や糖化のレベルを評価し、これらをできる限り取り除くことが、健康に年齢を重ねる上で大切です。更年期を過ぎた女性には、血管、骨、そして肌を守り、またがんを防ぐために、これらの病気のリスクを取り除くことが、健康を保つ鍵となることでしょう。

第93回講座(1月24日)

母性内科からみる女性の健康

国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター 主任副センター長
(妊娠と薬情報センター) センター長 併任

村島温子

女性は女性ホルモンの影響で閉経前と閉経後で変化します。すなわち、内科医であっても女性患者を診る時には女性ホルモンの影響を考えなくてはなりません。たとえば、閉経前の女性が心筋梗塞になることは非常にまれです。なぜならば女性は女性ホルモンに守られているので動脈硬化による病気はなりにくいのです。では閉経前の女性に多い内科の病気はというと、甲状腺の病気や関節リウマチ・膠原病など、自己免疫疾患ということになります。

私は母性内科といって妊娠を内科医の立場からサポートする仕事をしていますので、病気を

を抱えながらの妊娠や妊娠中の内科の病気を診ています。すなわち、20〜40代の女性をみていますが、この現場から女性(場合によっては男女とも)の生涯の健康が見渡せるとは十数年前に母性内科を立ち上げた時には予想もつかなかったことです。人間はお母さんのおなかの中で9か月間育ててもらって生まれてきます。ここ10年くらいですが、おなかにいる時の環境がそのひとの将来の健康を決めるという、Developmental Origins of Health and Disease (DOHAD) (胎児期〜幼小児期の環境が、成人期の慢性疾患リスクに影響を与えるとする概念)が注目されています。すなわち、女性は万全の体調で妊娠中を過ごすべき、そのためには妊娠前からの管理(プレコンセプションケア)が重要である、ということになります。

妊娠は負荷試験であるという名言があります。がもともと持っている体質(例:糖尿病や高血圧)が妊娠時に頭をもたげるのです。この負荷試験を有効活用して生活習慣病を発症させない、発症を遅らせることが女性には可能なのです。

女性は「女性ホルモン」と「妊娠」という負荷試験を受ける機会という二つの武器をもっています。これらを利用して女性の健康寿命をいかに伸ばすか、これは高齢化を迎えた日本の大きな課題と思います。

第94回講座(2月10日)

ジエンダー

よしの女性診療所院長

吉野一枝

明治学院大学社会学部非常勤講師

田中剛太

私たち夫婦でジョイラボの「ジエンダー」の枠を担当するのは今回で4回目でした。前回(2014年6月)は、「性に関する自分の中」とらわれに気づく」を主眼にグループワークなども取り入れました。今回は、近年、国内でも性についての認識が深まり、LGBTについてメディアで取り上げられる機会が増えたとい

うことも念頭に置き、「性の二分法を問い直す」というところからスタートしました。

近代社会は「性によって分割された社会」であり、性別役割分業が今なお基盤となっており、女性の仕事は家事労働のような無報酬の再生産活動に限定されがちで、学校教育においても女子生徒をその方向性に導くような「隠れたカリキュラム」があります。その他にも様々な社会的場面において、ジエンダーのステレオタイプが刷り込まれ、学習されていきます。

また今回はセクシュアルハラスメントについても取り上げ、その背後に性に関するどのような偏ったジエンダー規範があるかを話し合いました。ジエンダーについて、なぜ学ぶ必要があるのか。受講者の一人一人が改めて考えて頂くきっかけとなつたのではないかと思います。

第95回講座(4月13日)

DVと子どもと離婚

法的支援の現場から

のぞみ法律事務所 弁護士

馬場 望

夫と一緒にいるのがしんどい、別れたい、という女性からの離婚相談の多くは、DV(ドメスティックバイオレンス)夫婦など親密な関係にある人に対する暴力が背景にあります。

身体的暴力を伴わないケースでは、相談者自身にDVを受けているという自覚がないこともしばしばあります。しかし、DVは、殴る、蹴る、物を投げつけるなどの身体的暴力だけではなく、無視する、口汚くののしるなどの精神的暴力、人間関係を監視したり制限したりする社会的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性行為を強要する、避妊に協力しないといった性的暴力もDVです。

自分が悪いのではないか、自分が怒らせないようにすれば夫は変わってくれるのではないかと思つて、ずっと誰にも相談できなかった、と打ち明けてくれる被害女性は少なくありません。

DVは、力によって相手を支配しようとする考え方、暴力を容認する価値観、そして、ジエンダーバイアスによって生み出されます。そうした考え方、価値観が修正されない限り、加害はなくなりません。加害者の考え方、価値観によって作り出された関係性を見抜き、そこから脱することが必要です。

子どもがいる場合には、別れることで子どもから父親を奪ってしまうのはよくない、子どものために自分が我慢すべきなのではないかと考え、我慢を続けるケースがよく見られます。しかし、子どもの前でDVをすることは児童虐待にあたります。目の前でなくても、子どもは雰囲気を感じ取り取ります。そして、体や心に影響が出ます。

セミナーでは、典型的なDV相談のケースを例に、DVとは何か、子どもにどんな影響が出るのかを、参加者の皆さんと一緒に考えました。そして、DVに気づき、そこから離れようと思つたときに、どのような法的な手続をとればいいのか、裁判所での調停や訴訟の手続についても、具体的に解説しました。

相談を受ける側のDVに対する理解が不十分で、意を決して打ち明けた友達や家族に否定されてしまつたり、ようやくたどりついた相談窓口で二次被害にあつてしまつたという話もよく耳にします。DVについてきちんとした知識を持ち、DVに気づくセンサーを磨くことは、DVの被害をなくするための第一歩になるはずです。

第96回講座(4月24日)

「愛して、学んで、仕事を」 「愛して、学んで、仕事をする」 生き方への提案

仕事を子育てもーわたしのワークライフバランス

(株)ウエルネスライフサポート研究所
代表取締役 (保健師・心理相談員)

加倉井さおり

今、女性活躍推進の時代の流れの中で、子ども

もを産み育てながら働き続けたいと思う女性は今後益々増えていくと思いますが、この女性の活躍は「心とからだの健康」がベースにあって、「幸せに活躍する」ことができるのだと私は考えています。

働く女性であれば特に、仕事と育児の両立などで悩む人もまだ多い中、人生で起るライフイベントとどう向き合つか、ワークライフバランスを考えると大きなテーマです。私自身、保健師として多くの女性を支援し、また3人の男の子を産み育てながら働き、実母の介護を経験してきた中で、「愛して、学んで、仕事をする」生き方が、健やかに、自分らしく、幸せに生きることにつながる優先順位、生き方だと考え、その方法論を「愛して、学んで、仕事をする女性塾®」をはじめ、講座や研修を通じて多くの女性へ提唱していますが、今回はその方法論を紹介いたしました。

まずは自分を愛すること、心とからだを大切にすること、目の前にいる大切な人を大切にしていくこと、そして日々のどんな出来事からも学んでいくこと、その上で自分の喜びになり人に喜ばれる働き方、仕事をする。働くことを優先し傾きすぎて、心とからだを病んでいってしまった結果、働けなくなる女性を多く見てきたからこそ、まずは「愛して」が大事なのだと思います。今回はこのことを私の体験談も紹介しながら、フロアの皆さんと幸せなワークライフバランスを実現するためにどうしたらいいかを考えていく機会となったかと思っています。結婚する、しない、子どもを産む、産まないに関わらず、男性であっても女性であっても、どんな人もそれぞれが選択した自分なりの幸せの価値観、生き方を大切に、そして自分だけでなく周りの多様な生き方を認めていくことが今後益々必要な時代になってきています。

誰もが、1度きりの人生を「健やかに、自分らしく、幸せに生きる」ことができるために、「愛して、学んで、仕事をする」優先順位の生き方、在り方をこれからも提唱していきたいと思っています。貴重な機会をいただいた吉野一校先生、対

馬ルリ子先生、ご参加いただいた皆さんにも心から感謝いたします。

第97回講座（4月24日）

自分らしい生き方

八戸市まちづくり文化スポーツ観光部長
風張知子

「わたしはわたしらしくていい。あなたはあなたらしくていい。お互いを思いやり、認め合い、高め合う。男だから女だからにとらわれず、自分らしく生きていきたい。一人ひとりが生き生きと暮らせるまちをともに築くため」八戸市の男女共同参画都市宣言である。「一人ひとりが幸せになり、この街がよくなる」ために、大事なことは、機会均等と政策方針決定の場合の男女の参画であると思っています。

男女共同参画を担当した当初は、男性には煙たがられ、今更仕事で責任をもたされても困るという女性も多く、仕事の意味を理解するのに私自身も戸惑ったものである。しかし、青少年健全育成のための審議会にお茶だして同席した際に、昨今の青少年の非行は共働きが原因と、男性委員だけのその会議で結論付けられた時に、こうした政策方針決定の場合の女性の参画の必要性を思われ、男女で織り成す社会の大事なことは、男女が関わってその方針を決めていく、この当たり前のことの推進のために頑張ろうと思った。

その後の東京事務所勤務は受験生の息子を介するの単身赴任ではあるが、機会均等を訴えていた私が、断れるはずもなく、しかし、そのことで私自身、大きな転換期を迎えることとなった。対馬先生との出会いや、広い世界を見ることで、地元八戸市を考えると面白い機会を与えられたのである。その後の観光課長時代では、中年女性の代表の自分の目を信じ、また、中心市街地活性化推進室長時代は、この街が元気であることは、私にとっても幸せなことであり、そのためのシャッターの下りた街をなんとかしたい

という思い、「はっち」建設の際は、ハコモノ批判の多い中、母性本能が働いて、いじめられっ子「はっち」を私が守らず誰が守る、という思いに掻き立てられ一杯やってきた感がある。

自分がそこに置かれている理由を考え、私の仕事をする中でやってきた。自分がどれだけの人間は自分が一番知っている。そこで自信を無くしても仕方ない。私でなければできないことに、多くの優秀なスタッフに支えられていることに感謝しつつ、自分の街のため、それは自分のためでもあり、後悔しない仕事を精いっぱいやってきたつもりである。また、最も大事な健康管理をしつつ、夫をはじめとした家族に完璧ではない自分を知ってもらいつつ、甘えつつ、そして感謝は忘れたことがない。

ジョイフボC講座（3月9日）

腸で考え・脳で感じる、アンチダイエット・食欲マネジメント法

カウンセラー・心身機能研究家
櫻（夏目）祭子

恒常性の働きにより「ダイエット・ルールに従うと体重が増え、食欲に従うと体重が減る。もしくは増えない」という逆転現象が起きることは珍しくない。

現代のダイエット理論の土台となるカロリー収支計算は、生体の恒常性による自己調節機能や、酵素反応、ホルモン、腸内細菌などの諸要素を無視した机上の空論であるため、ダイエットが「痩せにくく太りやすい体調を養う逆療法」となる可能性が高い。たとえ一時的に減量に成功しても、リバウンドが続く例が大半であるのは、そのためである。

生体の体重増減を決めるものは、カロリー収支ではなく「体調」だと言える。つまり、心身に「不足している」という感覚が強まる

と、余分を溜め込む働きが強い「溜め込みモード」となり、マイナスカロリー生活でも体重や体脂肪は増える、もしくは減らない。逆に心身に「満たされている」という感覚が強まると、余分を切り捨てる働きが強い「手放しモード」となり、計算上はカロリーオーバー生活でも、体重や体脂肪が減る、もしくは増えずにいられる。

不足を補おうとして、体は太る。少食太りの原因は、エネルギー源の不足であり、逆に大食い太りの原因は、エネルギー源は十分だが、エネルギー代謝を促す微量栄養素が不足しているからと言え。太った時の適切な対処は、栄養を削る「制限」ではなく、心身に足りない要素を満たす「補給」発想である。

ダイエットブームの最大の罪は、私達に食欲への罪悪感を植え付けたこと。本来、食欲とは必要な栄養の質と量を知らせる恒常性の働きであり、それに従ってればバランスの良い体型を保てる。しかし現代人の多くは、本能から湧く「本当の食欲」と、食欲以外の欲求を、大脳の知性が食欲にすり替えて発信する「ニセの食欲」とを区別できなくなっているため、適切な食べ方ができない。本能の食欲を体感するには、脳に対して自律的に働く「第二の脳」であり、栄養吸収の主役である腸神経系に意識を向ける訓練が有効だ。ダイエット観の逆転と、食欲の体感学習により、根治困難とされてきた過食症も短期間で解消する例が少なくない。

ほとんどの食べ過ぎの根底にあるのは「快感不足」と、交感神経過剰生活による「ゆるみない！」衝動である。よって、食事以外の活動の快感と、食事そのものの快感を高める工夫も有効である。例えば、回数は数えずによく噛んで味覚を堪能すると、セロトニン・ヒスタミンの分泌が促されて食欲抑制作用も働きやすい。



平成28年度 特定非営利活動法人

女性医療ネットワーク

総会議事録

開会 12時8分

開会の辞

議長に宮川めぐみ会員を、議事録署名名人に桐山保健会員と松本誓子会員を選出する。

議事

第1号議案 定款一部改正の件

議長は定款第2条を次のとおり変更したい旨議場に諮ったところ、満場一致をもって意義なく決定した。

(事務所) この法人は、主たる事務所を東京都中央区に置く

第2号議案 平成27年度事業報告

1・理事会を7回開催
2・シンポジウム、勉強会、講演会を8回開催した。

(1) 4月総会シンポジウム(参加人数38名)

平成27年4月5日(日) 四谷ルークホールにて「あなたにも簡単にできる禁煙支援」身近な社会貢献を広げよう」を開催

・問題提起のための情報提供「女性と喫煙、こんなことで困っていませんか？」

小西明美、対馬ルリ子

・基調講演「禁煙治療の最新線から・あなたにもできる禁煙支援」 高橋裕子

・女性の健康学校「ジョイ・ラボ」から広がる禁煙支援」 岩田英理子 大岩佐知子

(2) 創立12周年記念講演会&パーティ(参加人数324名)

平成27年5月23日(土) ザ・キャピトルホテル東急にて「女性医療ネットワーク12周年記念講演会&パーティ」を開催

・基調講演「女性の活躍と健康支援」

坂東眞理子

(3) 次世代委員会の発足(参加人数17名)

平成27年8月16日(日) 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座スタジオにて開催

(4) 「女性の健康の包括的支援に関する法律」の早期成立を望む緊急集会を平成27年8月26日(水) 参議院議員会館にて開催(発起人葉

日(水) 参議院議員会館にて開催(発起人葉師寺みちよ参議員議員)

(5) 11月シンポジウム(当会参加者25名、現地5名)

平成27年11月22日(日)、沖縄中部医師会館にて「女性の美と健康シンポジウム」を開催した。(参加者100名強、世話人・屋比久里美)

・女性ホルモンを知ってからだも美しく

対馬ルリ子、吉川千明

・「今こそ本気骨粗鬆対策」 銘胡桂子

・「つややかホルモンスム〜ほんの少しのくせづいけで変化が起こる」 伊是名カエ

(6) 11月勉強会(参加人数52名)

平成27年11月29日(日)、性と健康を考える女性専門家の会と共催で、TKPガーデンシティ永田町にて「手動真空吸引法」女性に優しい手術法」を開催

・「ソルトカニューレを使用した手動真空吸引法(MVA)の使用経験」

3・研修旅行

・コートタジュールとイタリア旅行(二回、モナコ、ミラノ、ベネチア) 平成27年3月25日〜4月1日、参加者20名

・八戸ツアー(平成27年8月1日〜8月3日、参加者26名)

4・「女性の健康学校『ジョイ・ラボ』」の講義を第73回から第94回まで行った。C講座として、「マンマチャーター委員会」を12回、「もつとキレイのホルモン塾」を3回、「このところからの音の葉塾」を4回、「リリクスクラス」を2回、「身体と心のクリアリングク

ラス」を1回開催。また、C講座「身体機能」をジョイ・ラボ拡大講座として10月25日(日)、「骨盤底筋ピラティス(ピフイラティス) 開発者のDr.クロフォードを囲んで実践講演会」を日本経済大学渋谷キャンパスにて開催。

5・東日本大震災の被災者支援 第4回「日豪ジュニアプロジェクト」に助成金を1名分拠出した。

6・会員および役員について
会員数・個人会員430名、法人会員19社(内特別法人会員2社)である。
以上の報告について議長は議場に諮ったところ満場一致をもって意義なく可決された。

第3号議案 平成27年度会計収支報告承認の件

小林副理事長より平成27年度会計収支報告があり、以上の報告について議長は議場に諮ったところ満場一致をもって意義なく可決された。

会計監査について、松峯監事より適正かつ妥当であることの承認を得た。

第4号議案平成28年度事業計画(案)

対馬理事長より下記の事業家各案の提案があった。

1・理事会、総会を開催する

総会：平成28年3月27日(日)

理事会：平成28年3月27日(日)、5月22日(日)、7月9日(土)、9月4日(日)、11月20日(日)、12月18日(日)、2月19日(日)

2・講演会、シンポジウムを年4回開催する。

平成28年3月27日(日) 女性医療ネットワーク総会シンポジウム「東京・四谷・腸内環境

平成28年7月9日(土) 「神戸・神戸市民中央病院・統合医療」

平成28年9月4日(日) 「東京・四谷・豊かな老後のシンポジウム」

平成28年11月20日(日) 「東京・社会連携

3・女性の健康支援と社会連携のための交流パーティを開催する。

平成28年11月19日(土) 「東京・ザ・キャピトルホテル東急(予定)」

4・ジョイラボ事業の継続・発展を図る。

実施講座数：56講座(前年52講座)

5・ニューズレターを3回発行する。

平成28年6月(30号) 平成28年10月(31号) 平成29年2月(32号)

6・ホームページの充実及びSNS(フェイスブック会員専用ページ)の活用。

当会及び会員が行っている活動の公開による新規会員の獲得。

7・既存会員の相互交流やネットワークを強化。

8・企業の参加・共催、寄付の促進を図る。

9・医療ネットワーク関連物品の販売。(白衣)

10・支那活動の充実。

7月、神戸にてシンポジウム(9日、テーマ：統合医療)及びフィールドワーク(10日)を実施。

11・「日豪ジュニアプロジェクト」の実施。(1名分、25万円)

11・会員相互の交流促進に向けた忘年会を開催する。

平成28年12月18日(日)。

以上の提案について議長は議場に諮ったところ満場一致をもって意義なく可決された。

第5号議案 平成28年度会計収支予算(案)

対馬理事長より別表(略)通り提案があった。

以上の提案について議長は議場に諮ったところ満場一致をもって意義なく可決された。

閉会 12時36分

●マンマチアー委員会

ここに来れば
みんなと会える！
元気になる！

毎月第3水曜日に行っているマンマチアーのチアー活動は、早いものでこの5月で71回、7年目に入りました。最近参加者数も増加していて、50人を超えた月もありました。参加者は、乳がんサバイバーや患者さんが半数、ほかは健康に関心の高い人や企業の方です。毎回、リーダーと初めての参加者がほぼ同数くらいであることも、だれでも一人でも参加しやすい雰囲気づくりに役立っていると思います。男性の参加も徐々に増えてきているのがうれしいところです。女性の健康は女性だけのものではない、という理解が男性にも少しずつですが、広がっていると、マンマチアーに参加して下さる男性を見てると感じます。

今年1月からのテーマをご紹介しますと、「治療後に物忘れがひどくなった？ それ、ケモブレインかも」「がんと漢方医療 くエビデンスのあるがん副作用対策」「がん治療とお口の意外な関係」「口腔ケアのレッスン付き」「乳がん治療の影の主役「病理医」が語る、乳がん診断の最先端」「患者と家族のための放射線治療「乳がん治療を中心に」。各分野のスペシャリストを招いて講演していただいています。乳がんサバイバーや患者さんは、乳癌外科医以外の医師や専門家にはなかなか会うことができません。普段会えない専門家をお呼びして身近に感じてもらうことも、この会の特徴のひとつにしています。たとえば、病理医や放射線科医、基礎研究をしている医師やチーム医療でかかわっている他の診療科の医師やコメディカルの方など。がんやがん治療を幅広く知ってもらえたら、何かのときに力となる知識が得られるのでは…との思いからです。

参加者のみなさんから勇気をもらうこともたくさんあります。たとえば、乳がんをテーマに高校の自由研究にしたいと参加した高校生。よくよく聞いてみると、母親が乳がん。抗がん剤に苦しむ姿を見て、将来医学部をめざし、患者が副作用に苦しまなくて済む抗がん剤を作りたいというのが夢だと話してくれました。また、20代、未婚で若年性乳がんになった女性も何人も来てくれました。彼女たちは、治療後、抗がん剤で卵巣がダメージを受けたため、結婚、妊娠、出産をあきらめていました。しかし、「子どもがでなくてもいい。ふたりで一緒に生きることが大事」という男性が現れ、結婚した女性が複数います。そして、その後、赤ちゃんを授かったカップルもいます。最近では夫婦で参加してくれる方も増えてあります。このようなエピソードを参加者のみなさんと共有しています。

エビデンスのある医療情報を伝えつつ、仲間を求める患者さん同士をつなぎ、がんを克服して元気である姿を見せ合うことで、前向きに生きるきっかけになる場を提供できればと思っています。「ここに来れば、みんなと会える！ 元気になる！」を合言葉にした会をこれからも継続していきます。

（お知らせ）
場所：「対馬ルリ子女性ライフクリニック」のラウンジ
開催日時：毎月第3水曜日18時半～20時20分

（白時は変更になることがありますので、ホームページ <http://www.cnet.jp/mamma/> にご確認ください）
参加費：無料（会員制ではありません。申し込み不要）
●マンマチアーの活動にご協賛くださる企業・個人を募集しています！（文責/増田美加）

金曜午後の社会科見学
●花王ミュージアム

四ツ谷レディスクリニック 院長

小林秀文

スカイツリーのお膝もと墨田区文花にある花王さんの研究所に行きませんかというお誘いがあった、対馬先生以下Cnetのメンバー14人と小学校の社会科見学のりで遊びに行ってみました。

まずは花王ミュージアムの見学、お姉さんの解説付きです。

1. 清浄文化史のゾーン

古代から現代に至る人々の暮らしを清浄という視点でたどり、各時代の入浴、洗たく、掃除

化粧などの清浄生活をジオラマやタッチパネルでまわります。昭和のコーナーでは懐かしい当時の公園住宅を再現。

2. 花王さんの歴史ゾーン

1890年に花王石鹸を発売してから今日までの生活文化史を当時のポスターや広告、実物を並べて展示してあります。懐かしい三日月のマーク、私が小学校のころ発売になったワンダフルKなど懐かしさいっぱいゾーンでした。

3. コミュニケーションプラザ

ここは花王さんの今を紹介しています。毛髪の状態や、肌の健康度などもチェックできます。アタック、ピオレ、ヘルシアなどのおなじみの洗剤、飲料、化粧品だけでなく、コンピューターやプリンターなどの工業製品の基材まで展示してあります。

続いて花王研究所さんの健康への取り組みを講義していただき、そのあと花王さんと独自に開発した内臓脂肪測定装置や、歩行の分析から疾患の予防するための分析機器などを実際にメンバーで体験させていただきました。

講義で印象に残ったのは「皮下脂肪は定期預金 内蔵脂肪は普通預金」という言葉と「ヘルシアの効果」を実際にブラインドテスト検証されているんだという驚きでした。

今回は1時間弱くらいで急いで回りましたが会社併設のミュージアムとしては規模も大きく単に会社のPRだけでなく文化や歴史を楽しく学べる場所でした。

事前予約をしておくだけでも無料で、見学できるよつです。（平成28年3月25日）



生活の一部としての「フットケア」で女性のライフスタイルをバックアップ

代表取締役
西谷裕子 ● Yuuko Nishitani



株式会社ペディキュールは、女性専用のドイツ式フットケアサロン「フットブルー」の運営を行っています。1998年に横浜に1号店をオープン。現在は、横浜元町と南青山、計3店舗に展開しております。

女性だけのスタッフによる、女性客専用のフットケアサロンというスタイルは、全国的にもほとんど例がなく、お客様にゆとりとくつろいでいただける空間づくりが喜ばれています。

フットケアが「生活の一部」として根付いているヨーロッパでは、予防ケアとして周知され、フットケアを行う習慣があることで、健康寿命を延ばすことにもつながっています。ドイツでは、母子手帳に「足の検診記録」のページがあるほどで、人々の足の健康への関心の高さが伺えます。

また、フットケアは職業としても確立されており、ヨーロッパでは約15万人の施術者が日々、ケアを行っています。そのうち80%以上が女性セラピストで、女性が長く活躍できるといふのもこの職業の特長です。

それに比べ日本では、社会的にも「フットケアサロン」の認知度はまだ低く、プロの施術者も1000人に満たないのが現状です。

多くの女性は「結婚」や「出産」、「育児」、「介護」といったライフスタイルの変化に直面します。

サロンのお客様には、フットケアを通じて、ライフスタイルの変化や年齢を重ねていくことで起こる心身のトラブルや不調を解決し、「自分の足で立つ」ことの手伝いさせて頂きたいと思っています。

女性が創業した企業といたしました

は、女性ならではの視点を大切に、働く女性の自立を応援していきたいという想いがあります。

フットケアを通じて「女性が活躍する場」を提供し、女性だからこそ感じる「手に職（技術）をもつことの素晴らしさ」を多くの方々に伝えていきたいと思っています。そして、さらなる「生活の一部としてのフットケアの定着」を目指して事業に取り組んで参ります。

【サロンの特長】

ドイツ式フットケアサロン

「フットブルー」

www.footblue.co.jp

女性専用・予約優先

横浜店

045-3131-1991

横濱元町店

045-3051-6654

青山店

03-3470-6855

サロンのお客様は、10代から80代と、幅広い層の方々にご利用頂いております。

年代や環境などにより、足のカサカサ、足爪が切れない、爪が巻いて痛い、魚の目・タコ等、抱える足のお悩みやトラブルは様々ですが、「足のトラブルを繰り返さない健康な足」をお客様とセラピストが二人三脚で創りあげていくことを目指しています。

足の裏にトラブルができる原因は、靴の履き方だけでなく、身体の不調が原因になっていることもありますし、精神面の問題から引き起こされる場合もあります。

「足元からの健康美の追及」という施術コンセプトのもとに、足元のケアだけでなく、心や身体のバランスをととのえる独自の全身管理法を通じて、心身共に健やかな身体作りを追求して参ります。

事務局より

NPO法人女性医療ネットワーク
神戸シンポジウム

「実践！あなたも今日から診れる女性の不定愁訴」

日時：2016年7月9日（土）13時開会場
場所：神戸市立医療センター中央市民病院
参加費：1000円（ジョイ・ラボ会員無料）
総合同会：池田裕美枝

キーノートスピーチ（13：10～14：00）

女性の健康特性とは？

NPO法人女性医療ネットワーク理事長 対馬ルリ子

「女性のかかりつけ医」という在り方

～月経前症候群の診療から学んだこと～
京都大学医学部附属病院産科婦人科特定助教 江川美保先生

基調講演（14：00～15：00）

統合医療の現状と課題

日本統合医療学会（JMI）理事、医学博士
東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授 川嶋 朗先生

ゲスト・トーク（15：10～15：50）

生き方・暮らし方から女性の健康を診る女性と自然治癒力と断捨離と
断捨離提唱者 やましたひでこ先生
（社）自然治癒力学校代表 おのころ心平先生
ファシリテーター 対馬ルリ子

パネリストセッション（15：50～16：20）

パネラー：講演者全員＋木内女性クリニック
木内千曉先生
会：神戸市立医療センター中央市民病院 池田裕美枝
院産婦人科

今後のシンポジウム 予定

・9月4日（日）「美しき老後シンポジウム」
（会場：持田製薬本社「四合」予定）
・11月12日（土）「連携シンポジウムについて（会場：ザ・キャピトルホテル東急 予定）」

会員の皆さまへ 2つのお願い

●総会について

これまでは総会の対象者やその目的についてのご案内が不十分だったこともあり、ご参加いただけていない会員さまも多くいらっしゃいました。そこで、改めて総会のポイントをまとめました。ご一読いただき来年春の総会には皆さまにご出席いただけますようお願い申し上げます。

総会は、年に1度の全会員を対象とした会議体です。

この会議では、
・前年の活動を振り返り、さらなる改善や活性化に向けた検討を重ねて当年度の事業計画を決定する。
・各事業の円滑な推進に向けて、「ヒト・モノ・カネ」などの活動資源を適切に配分する。

といった当会の運営基盤について皆さまの意見を反映させることはもとより、様々な分野の方々で構成される当会員相互の情報共有や連携を図る上でも、とても有益な場となります。

この年1回の大事な総会は、例年、3月の最終日曜日に開かれます。シンポジウムと併せて行いますので、今からご予約をお願いします。また、欠席される場合には、委任状を必ず提出くださいますようお願い申し上げます。

●会費について

当会の趣意にご賛同いただいた企業・法人より法人会費、協賛金等を頂戴していますが、活動の財源は、やはり会員の皆さまにお納めいただいている会費です。

会費の主な用途は、「シンポジウムや講演会における講師への謝礼、交通費といった教育事業」「ニュースレターやホームページの制作運営費といった普及啓発事業」「会員情報管理や事務所家賃等の管理費」ですが、教育事業内容の充実や各イベントのネット配信等、会員の皆さまのニーズにお応えするためにも、会則に定められた納入をお願い申し上げます。

なお3年以上未納の方には「会費納入のお願い」を同封させていただきました。恐縮ではあります。ご協力、何卒よろしくお願いたします。