

## 女性医療ネットワーク 12周年記念講演会&パーティ 女性の健康の包括的支援を推進するために



2015年5月23日(土)、女性医療ネットワークの創設12周年を記念して、講演会ならびにパーティをザ・キャピトルホテル東急で開催致しました。坂東眞理子先生の基調講演のほか、国政の場からもご祝辞、ご挨拶をいただきました。また、理事の代表8名からは12年間の活動についての報告をいたしました。第2部のパーティでは、マジックショーや歌などの出し物に参加の皆様もおおいに喜んでくださいました。

最後に、総計324名の参加者たちは当ネットワークが今後ますます発展し、世界の常識から遅れをとっている日本の女性をとりまく環境をできるかぎりすみやかに改善し、女性の生涯にわたる健康を支援していくために、ますますの前進と連携を誓い合いました。

### さらなる発展と女性の活躍推進にむけて

NPO法人女性医療ネットワーク理事長  
対馬ルリ子

このたび、NPO法人女性医療ネットワークの活動12周年を記念するとともに、できるだけ早急に「女性の健康の包括的支援」法案を成立させ、かつ女性の活躍と女性の健康を今後の日本の政策の大きな柱としてもらうためのアピールの場として、永田町キャピトルホテル東急にて記念講演会&パーティを開きました。みなさまご多忙にもかかわらず、たいへん多くの方々にお集まりいただき、おかげさまで盛会で終了しましたので、ご報告いたします。

おかげさまで  
女性医療ネットワークの  
活動も12年!

### 吉野一枝副理事長の開会のあいさつに続き、高階恵美子議員、薬師寺みちよ議員、小西郁生日本産科婦人科学会理事長から、当ネットワークの活発な活動や時代の要求に的確にこたえてきた12年間について、

労いのお言葉やご祝辞とともに、欧米に比べて遅れをとっている現在の状況を向上させるための法整備が急務であるとのご意見をいただきました。



また、昭和女子大学学長の坂東眞理子先生からは、「女性の活躍と健康支援」と題し、女性ひとりひとりが社会を構成する一員として覚悟をもって羽ばたいてほ



女性医療ネットワーク 12周年記念講演会&パーティ  
女性の健康の包括的支援を推進するために





# 女性医療ネットワーク 12年の歩み



しいとの励ましや、そのためには品格や知性、そして心身の健康が大切に、ますます強くしなやかに前進してほしいのご講演をいただきました。

対馬より創設から今日ま

での当NPO法人の活動報告をしました。われわれは、2003年に全国の女性外来担当医師たちが女性医療・女性のヘルスケアについて勉強し交流するネットワークとして結成して以来、生涯にわたる女性の健康支援のために活発な活動を重ねてきました。常に5つの視点(臨床・科学・当事者・シエンダー・友人)を忘れず、思春期の諸問題、性差医療

皮膚のトラブル予防や禁煙、乳がん検診とその治療、乳がんサバイバーへのサポート、がん検診とワクチン、DVとシエンダーなど、とり扱ってきたテーマも多彩です。2011年には女性の健康学校「ジョイラボ」も開講し、研修旅行、委員会活動や海外研修などを主催し、多くの会員に参加をいただけてきました。その活動の詳細については、理事代表8名か

らも報告と今後へむけた提案をしました(図1~9)。  
当ネットワークには、各科の学会、諸団体や法人は当然ながら、多くの企業さまからもご支援をいただいております。こうした物心両面のささえを糧に、ますます活動の輪を広げて参りたいと決意いたしました。  
昨年には、当会の働きかけから「女性の健

図6 官学協働による取り組み(赤澤純代理事)



図7 性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH(堀本江美理事)

**Sexual……性 Assault……暴力 Crisis……危機 Relief……安心 Assist……支援 Center……センター Hokkaido……北海道**

- 平成24年10月札幌市と北海道共同で開設
- 電話相談 病院警察付添支援面談
- 2年半で取扱い件数は700件を超える

**性暴力被害は救急疾患でもある!**

図8 女性のからだで心と生き方の健康を支援できる、女性医療のエキスパートを作ろう!(種部恭子理事)

**日本産科婦人科学会 女性ヘルスケア委員会 女性のヘルスケアアドバイザー養成プログラム**

ワイメンズヘルスのニーズと日本の現状ワークショップ「婦人科の敷居を下げる10か案」  
思春期発来異常・原発性無月経の診断と管理  
思春期の月経異常の診断と治療  
女性アスリートの健康  
OC/LEPの使い方(子宮内服薬を含む)  
性同一性障害の診断と治療  
ホルモン療法と動脈血圧管理  
更年期障害・HRTとトータルヘルスケア  
リプロダクティブヘルス/ライツと安全な中絶  
思春期の問題行動(リストカット・依存症を中心に)

女性に多い他科疾患  
性機能障害  
加齢と妊孕性  
女性のキャリア形成・維持とダイバーシティ  
女性の排尿障害  
女性の貧困と暴力の連鎖  
性暴力・性虐待への対応  
ジェンダー/シエンダー/ハイアス  
トメスチック/バイオレンスとその対応  
女性のメンタルヘルス  
女性に多い懸念と漢方治療  
性教育・健康教育  
女性の健康向上を阻む社会的圧力

図9 われわれからの提案“Life course approach to Women's Health”

◆WHOは、エビデンスをもとに、女性の健康のためのライフコースアプローチの重要性を発表した。  
Women and Health: Today's evidence, tomorrow's agenda (WHO report 2010)  
Women's health beyond reproduction (WHO Bulletin 2013)

**ライフコースアプローチとは?**  
胎児期、幼少期、思春期、青年期および成人期における物理的・社会的暴露のその後の健康に与える影響を長期的にとらえたアプローチ。  
暴露の相互作用(社会的・経済的状態、栄養状態など)にも注目する。

図10 「女性の健康の包括的支援」法の成立にむけて

**女性の健康の包括的支援に関する法律の実現を!!**

女性総合診療部 設立を報告する  
女性総合診療部 設立を報告する

図1 母性内科医から(村島温子理事)

**プレコンセプション(妊娠前)ケアの重要性**  
適切な時期に最適な母体環境で出産できる体制の整備を!

- 不妊の原因に内科的異常が隠れていることも
- 良い母体環境は次世代の健康にも必須

**産後のフォローアップの重要性**  
妊娠というストレスで明らかになった将来のリスクについて指導・管理できる医療体制の確立を!

**女性医療の推進は女性の健康寿命の改善のみならず次世代の健康につながる!**

図2 女性のお口の健康は女性ホルモン!(志村真理子理事)

**産科医から ホルモンステージにあわせたオーラルケアを**

妊娠と出産  
歯周病菌が早産・低体重児出生のリスクを高める

ドライマウス  
中高年女性から急増  
加齢の他、ストレスも要因  
乾く・痛い・つらい毎日

骨粗鬆症  
歯周病の影響が、いつまでも元気に歩きたい

女性のホルモンステージとは?

ドライシンドローム  
ドライスキン・ドライアイ  
ドライバシヤイナ  
ドライマウス

全身を考慮したトータル医療の推進は、各専門分野のネットワークが重要『カラダも心も健康であるために』を目標に頑張ります!

図3 産前産後ケアセンターの設立(松峯寿美監事)

**東峯サライ**

医療 Cure  
看護 Care  
保育 Nursery  
教育 Education

包括的なケアが重要

- 産前産後ケアセンター 東峯サライ 外観
- 東京都江東区木場5-3-10
- 地下鉄東西線・木場駅下車

図4 マンマチアー(増田美加理事)

**「マンマチアー委員会」は1泊2日カミツレの湯バスツアーに!**

医療ジャーナリスト 増田美加です  
美容ジャーナリスト 山崎多美子です

今年で6年目、6月で60回  
延べ1700人!が参加しています  
毎月、第3水曜日  
「産前産後ケアセンター」の  
2階で実施しています。

◆NPO法人女性医療ネットワーク「マンマチアー委員会」～乳癌の健康を応援する会は乳がん検診(CM)認定 乳がん体験者コーディネーターである私たちが立ち上げ、毎月活動しています。(対馬/リ子先生と片岡明美先生がアドバイザー)

参加者は、乳がん体験者、治療中の人はもちろん、一般の女性で乳がんを心配している人、乳がん検診について不安がある人、乳がん啓発活動に興味がある人、乳がん患者さんも参加。  
参加費無料、どなたでも参加できる会です。

図5 骨盤底トレーニングの法整備(関口由起理事)

□~フランスの場合~1980年代前半「会陰部再訓練法」

産後6週間産後検診 → 骨盤底エクササイズの方法 → 社会保険が訓練費用を全額負担

キャビネと呼ばれる治療院で、電気刺激療法、バイオフィードバック療法などの骨盤底リハビリテーションを理学療法士または助産師が行う

□国際産科学会2008年の調査  
骨盤底障害において、欧米13カ国ですべての医師が骨盤底を専門とする理学療法士に紹介すると回答している。

□Lancet誌から(2013)  
骨盤底筋訓練は理学療法士による直接指導が有効  
骨盤臓器脱に対してリフットを渡すのみと比較した多施設RCTの結果

□日本では、「内診行為は、保助産法(昭和23年法律第203号)の第三条で規定する助産であり、助産師または医師以外の者が行ってはならない」という厚生労働省医政局看護課の意見  
★現在理学療法士による経膈触診による骨盤底筋トレーニングは、厳密にいうと非合法になっている。(フランスから35年の遅れ!!)

## シンポジウム

NPO 法人女性医療ネットワーク  
2015年度総会シンポジウム  
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～

2015年度総会シンポジウム「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4月5日(日)、13時からルークホール(持田製薬株式会社3階)で行いました。当日はあいにくの雨でしたが、45名の参加があり、喫煙の与える影響や啓発活動について、活発な意見交換が交わされ、熱気にあふれる会となりました。



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～

女性の一生は、女性ホルモン分泌に影響される独特のライフサイクルがあり、喫煙はそのライフサイクルに応じて女性の健康にさまざまな影響を及ぼします。例えば、思春期に

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?



千葉西総合病院 健康管理センター  
小西明美  
女性ライフクリニック銀座、産婦人科  
対馬ルリ子

は月経不順、性成熟期には不妊、妊娠、出産合併症の増加、胎児の低体重出生や成長障害、乳児突然死症候群など次世代の健康にも影響します。更年期には閉経を1〜2年早め、それ以降の動脈硬化性疾患やがん、骨粗鬆症のような女性の後半人生の生活の質を妨げる疾患のリスクを高めます。またお肌の老化や歯周病など美容面でも大きなダメージをもたらします。

2007年国民、健康栄養調査における死亡数をもとに統計学的に導き出したデータ(池田論文)によれば、喫煙は男女ともに死因に寄与する最大のリスクです。また別の研究では、喫煙の疾病リスクは特に女性で大きく、多彩です。ですから、よく言われる喫煙者のピル服用時の血栓症の増加以上に、喫煙その



康の包括的支援」法の議員提案をしてもうすることもできました(図10)。法整備まであと一歩のところに来ています。ぜひとも国の医療・保健制度が女性支援に向かうよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

さらに第2部は、大小田さくら子さんの祝詞「天の岩戸」(古事記やまとかたり)で幕を開け、内閣官房参与で慶應義塾大学名誉教授の吉村泰典先生に乾杯の音頭をとっていただきました。演奏やイリュージョンショーやオペラも会員から披露してもらい、皆で大いに盛り上がりました。

この祝宴の開催にあたり、会員の皆様、関係者の皆様の甚大なるご協力をいただきましたこと、理事一同、事務局一同心から感謝いたします。

## プログラム

- 第一部 ・来賓祝辞 参議院議員 厚生労働大臣政務官 高階恵美子様  
参議院議員 薬師寺みち子様  
公益社団法人 日本産科婦人科学会 理事長 小西郁生様  
・基調講演 「女性の活躍と健康支援」  
昭和女子大学学長、初代男女共同参画局長 坂東真理子様  
・12年の活動報告(女性医療ネットワーク理事)  
女性医療ネットワークからの提案  
～ライフコースアプローチ～
- 第二部 ・祝詞 天の岩戸(古事記やまとかたり) 大小田さくら子さん  
・乾杯 内閣官房参与 慶応大学名誉教授 吉村泰典様  
・歓談・ピアノ 川口信子さん  
・イリュージョンショー 三枝万里子さん(産婦人科医、イリュージョニスト「マリー」)  
・歌(オペラ) 西田玲子さん(産婦人科医)

※とび入りでロックグループ PERSONZ の JILL さんの生歌も披露していただきました!

### 〈連携団体ご紹介〉

公益社団法人 日本産科婦人科学会  
公益社団法人 日本女医会  
日本看護連盟  
東京都女性歯科医師会  
国際協力 NGO ジョイセフ  
国境なき医師団  
性と健康を考える女性専門家の会  
全国婦人保護施設等連絡協議会  
特定非営利活動法人 BOND プロジェクト  
神奈川県女性薬剤師会  
一般社団法人 シンクパール  
認定 NPO 法人子宮頸がんを考える市民の会  
NPO 法人 女性の健康とメノポーズ協会  
一般社団法人 オトナ思春期をデザインするプロジェクト  
NPO 法人女性支援ネットワークゆあ  
日本クリニカルセラピスト協会  
国際 Zonta クラブ エリア3 金沢 Zonta クラブ

一般社団法人ウイミンズライフデザインソサエティ  
株式会社 RABBITSCOMPANY (フェアリークラブ)  
茨城県女性薬剤師会

### 〈協力企業ご紹介〉

花王株式会社 (展示)  
サノフィ株式会社 (展示)  
株式会社シャローム (展示)  
ヴォーバル・テクノロジー株式会社  
大正製薬株式会社  
バイエル株式会社 (展示)  
ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社 (展示)  
富士製薬工業株式会社・株式会社資生堂 (展示)  
あすか製薬株式会社 (展示)  
株式会社インフार्マシーズ  
有限会社アーク  
英雅堂グループ  
株式会社ツムラ



日時：2015年4月5日(日) 午後1時～16時半(受付開始12時)  
 場所：持田製薬本社「ルークホール」  
 主催：NPO 法人 女性医療ネットワーク

■ プログラム

第一部

【講演 1】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？」  
 現代女性のライフスタイルと喫煙、子宮がん・乳がん、パートナーの喫煙、心理、成功と失敗の分かれみち、ピルと喫煙 他  
 小西明美(千葉西病院、内科)、対馬ルリ子(女性ライフクリニック銀座、産婦人科)

【基調講演】「禁煙治療の最前線から・・・あなたにもできる禁煙支援」

高橋 裕子(奈良女子大学教授、京都大学講師)

【講演 2】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(DeCo ボディコンディショニングオーナーセラピスト、アロマセラピスト)  
 大岩佐知子(NPO法人OC 普及推進事業団 理事長)

第二部

講師・参加者によるパネルディスカッション

「わたしにもできる禁煙支援活動」

司会 船津雅幸、船津裕子(船津クリニック 薬剤師)

高めることが重要です。禁煙支援は女性の自立を支援する第一歩、2020年の東京五輪に向けて、このような女性医療の視点からの啓発活動も進めていきたいものです。

禁煙治療の最前線  
 あなたにもできる  
 禁煙支援

奈良女子大学 保健管理センター教授  
 高橋裕子

最近の喫煙・禁煙をめぐる社会情勢は大きく変わり、医学の発展はめざましいものがあります。1997年にはEメールを利用した禁煙サポート「禁煙マラソン」がはじまり、1999年にはニコチンパッチが、2008年には内服薬のパレリクリンが日本国内で使用できるようになりました。さらに2006年からは禁煙の治療に健康保険が適用されています。

しかしながら、実際に周囲に禁煙を伝えようとすると、困った事態に出合うことがあります。その主たるものは「喫煙ってほんとにそんなに悪いの?」という疑問と、「禁煙できない、禁煙してくれない」という悩みです。

1. 喫煙ってほんとにそんなに悪いの?

日本では能動喫煙によって年間約12万人が死亡していると推定されています。最近の研究では、日本人の死亡原因の第一位との報告もありました。喫煙はがんを増やします。さらに虚血性心疾患をはじめとする循環器疾患の大きな因子となり、心筋梗塞や脳梗塞にもつながります。

女性の健康への影響に関しては、お肌の老化や、シミ・シワを増やすことなどが強調されがちです。また妊娠出産への影響はよく知られています。しかしそれ以外にも、更年期

の早期発来や骨粗しょう症や股関節部骨折の増加、男性に比して少ない本数でのCOPDの罹患や、くも膜下出血リスクの増加などが指摘されてきました。喫煙は男性にとっても大きな健康の脅威ですが、女性にとっては男性以上にリスクが高まると思ってください。

さらに大きな問題は、受動喫煙です。喫煙で生じる疾患はほとんどすべて、受動喫煙でも生じます。近年の研究調査により受動喫煙はわずかでも有害であることが検証されました。いままでは「少しくらいいいだろう」と思われていた受動喫煙は、「あつてはならないもの」ということです。喫煙者の呼吸や、髪の毛や衣類に吸着した煙からも受動喫煙が生じます。これを「サードハンドスモーク」と呼んでいます。現在では、喫煙者から喫煙後30～45分間、有害物質が吐き出されることや、屋外喫煙でも屋内にいる子どもからたばこ由来の有害物質が検出されることもわかってきました。

このように、たばこの害については、確固としたエビデンスが積み重ねられてきました。女性のライフサイクルに大きな害を及ぼす喫煙は、絶対に防がねばなりません。

ちなみに、日本はたばこ対策に関係する法的な根拠が世界の先進国の中ではきわめて遅れた国の一つです。

健康増進法では、施設管理者に受動喫煙防止対策をとることが努力義務とされましたが、違反しても罰則はありません。しかし、平成16年に職場での受動喫煙で初の賠償命令が出されました。以降も受動喫煙防止の観点から安全配慮義務がなされていないとして事業者が訴えられるケースが出ています。受動喫煙の社会的認知の高まりや、厚生労働省からの通達変更などから、また裁判所の判断においても、受動喫煙に関する安全配慮義務は、過去の水準より現在ではより高く判断される可能性は十分にあると考えざるべきです。

なお、PM2.5の測定の結果、喫煙室など屋内の「分煙」だけでは受動喫煙は完全に防止

することが困難であり、喫煙場所の設置には十分な注意が必要です。敷地内禁煙がもっとも望ましいことはいうまでもありません。

2. 禁煙できない、禁煙してくれない

これほど有害なタバコをなぜ吸い続けているのでしょうか。それはニコチンには依存性があるからです。喫煙により脳にはニコチンが結合するα4β2ニコチン受容体が生じます。これにニコチンが結合すると、ドパミンが放出され快感が生じます。「いらいらする」「たばこのことばかり考えてしまう」「眠くなる」「気分がふさぎこむ」などニコチン切れ症状が喫煙により一挙に消えますから、ますますたばこから離れがたく感じます。この時の快感は記憶として脳に刻み込まれ、「嬉しいときにはたばこを吸わねば」「腹がたつたらたばこを吸う」といった心理的依存を引き起こします。さて、そのようなニコチン依存に対して、平成18年4月から、一定の条件を満たせば12週間は健康保険が適用になりました。

ところが残念なことに多くの喫煙者は、現在の禁煙治療の成果を知りません。ぜひ禁煙治療についてお伝えください。

表1 喫煙要求への対処法

日常生活で	宴会などで
①体を動かす	①座席は非喫煙者の隣にとる
②飲み物の利用(熱い、冷たい)	②冷たい烏龍茶などノンアルコールの飲み物を準備しておく(泥酔を避ける、手を機械的に塞ぐ)
③野菜の多食	③トイレに立つ(ニコチンガムやニコチンパッチをトイレで使う方法も) さらに無事の帰還報告を待つとベター
④痛み刺激	
⑤その場を離れる	
⑥マスクをして口を覆ってしまう	

### 3. 再喫煙を防ぐには

さて、さまざまな努力の末に得られた禁煙も、長年の喫煙習慣から生じる心理的依存（記憶）による誘惑は長く続き再喫煙を引き起こします。「夫婦喧嘩して」「仕事のストレスで」「お酒の席で」といったありがちな場面から「こんな嬉しい時には吸わねば」「ここまで禁煙したご褒美の1本」まで、さまざまな契機があります。

ニコチン依存によって得られた快感の記憶を消す薬はありませんが、時間経過とともに記憶は薄らぎます。多くの場合、禁煙を開始して1年程度で再喫煙誘惑の頻度や程度が軽減します。喫煙要求が出てきたときの対処法としては表1を参考にしてください。

喫煙の有害性は明白です。吸わない努力、周囲に吸わせない工夫を働きかけましょう。

### わたしにもできる 禁煙支援活動



#### 船津クリニック 船津雅幸

今回のシンポジウムの表題である「禁煙支援」は女性の健康を考える上で重要なテーマの一つと考えます。喫煙が身体に悪いことは小学生でも知っておりませんが、それを世の中から駆逐することは困難を極め、今なお医療関係者の中でも焦っている現状です。私の婦

人科クリニックにおいても、ホルモン補充療法やピル療法を推進するにあたり喫煙問題は大きな障害になっているのが現実で、タバコ環境に暴露されている女性を一人でも多く救出してあげたい気持ちでいっぱいです。さて今回のシンポジウムですが、舞台裏では直前や進行中においても正に「泥縄」的なキャストイングの連続で、関係者の方々・快くご協力戴いた方々には大変感謝いたしております。

シンポジウム第二部はパネルディスカッションに先立ち、廣瀬稔祐さん・小林秀文先生（お二人とも直前のサブライズ指名でした！）による禁煙の実体験挿話で幕開けとなりました。廣瀬さんからは禁煙薬を用いた方法、また小林先生からは薬物に依らない方法

## 平成27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

議長に池田裕美枝会員を、議事録署名名人に大岩佐知子会員と森川敦子会員を選出する。

#### 議事

##### 第1号議案 平成26年度事業報告承認の件

- 1 対馬理事長より下記の報告があった。  
理事會を6回開催した。
- 2 セミナー、シンポジウムを11回開催した。
  - ・3月 総会セミナー「DV被害者支援のためのネットワーク作りに向けて」を開催
  - ・5月 勉強会「女性の健康の包括的支援に関する法律の今国会での実現を！」を開催
  - ・7月 函館セミナー「なぜ乳がんは増えているの？」その克服と予防のため講演会」を開催
  - ・8月 勉強会「『女性の健康の包括的支援に関する法律（案）』の条文を読む勉強会」を開催
  - ・9月 女性の健康文化祭「女性が動けば世界が変わる！『女性の健康文化祭』を開催
  - ・10月 大阪勉強会

##### 第2号議案 平成26年会計収支報告承認の件

小林副理事長より平成26年度会計収支報告が

あった。

閉会12時45分

セクハラ発言の無い社会に」を開催  
・11月 シンポジウム  
「企業活力の源は女性の元氣にある！」『企業における女性の健康とキャリア』を開催  
・12月 ランチョンセミナー  
「世界では既にスタンダードな『安全な妊娠中絶法』に関して知っておきましょう」を開催

会計監査について、松峯寿美監事より適正かつ妥当であることの承認を得た。

4 ニューズレターを3回（平成27年6月27号、10月28号、平成28年2月29号）発行する。  
ホームページを充実させ、会及び会員が行っている活動を公開し、相互の交流やネットワークを強化し、ひいては女性の心身の健康の向上、医療の質の向上に貢献する。  
6 企業の参加・共催・寄付の促進を諮る。  
7 女性外来ハンドブック「こんなときどうする？」を販売。  
8 女性医療ネットワーク白衣の販売。  
9 支部活動の充実。  
10 研修旅行八戸ツアーを8月1日（土）～3日（日）に行う。  
11 忘年会を平成26年12月20日（日）に開催。  
12 女性の健康の包括的支援を推進するための法案成立に向けた活動を継続する。  
13 その他

##### 第3号議案 新理事承認の件

吉野副理事長より、各理事に理事就任継続意思の確認をし、全理事より留任する意思を得た。また総会前に開催された理事会において現体制で行う旨、全員一致で決定されたとの報告があった。以上について賛否をとったが、拍手多数により承認された。

##### 第4号議案 平成27年度事業計画

対馬理事長より下記の事業計画案の提案があった。  
1 12周年記念講演会&パーティを5月23日に開催する。  
2 公開セミナー／シンポジウムを2回開催する。

- ・平成27年4月5日（日）女性医療ネットワーク総会シンポジウム（東京 四谷）
- ・平成27年11月22日（日）女性の美と健康のシンポジウム（沖繩）

（※沖繩ツアーを11月21日（土）～11月23日（月）に開催）

5 以上について賛否をとり、拍手多数により承認された。

##### 第5号議案 平成27年度会計収支予算（案）

対馬理事長より別表（略）通り説明があった。以上について賛否をとり、拍手多数により承認された。

10 以上について賛否をとり、拍手多数により承認された。





	出生数	妊産婦死亡数	妊産婦死亡率	妊産婦死亡頻度	周産期死亡数	周産期死亡率	周産期死亡頻度
1900 (明治 33)	1,420,534	6,200	436.5	1/229	112,259	79.0	1/13
1920 (大正 9)	2,025,564	7,158	353.4	1/283	139,681	69.0	1/15
1940 (昭和 15)	2,115,867	5,070	239.6	1/417	81,869	38.7	1/26
1947 (昭和 22)	2,678,792	4,488	167.5	1/597	84,204	27.4	1/32
1960 (昭和 35)	1,606,041	2,097	130.6	1/851	66,552	41.4	1/24
1970 (昭和 45)	1,934,239	1,008	52.1	1/1919	41,513	21.7	1/47
1980 (昭和 55)	1,576,889	323	20.5	1/4882	18,386	11.7	1/96
2000 (平成 12)	1,190,547	78	6.6	1/15263	6,881	5.8	1/173
2007 (平成 19)	1,089,818	35	3.2	1/31138	3,306	3.0	1/330
2010 (平成 22)	1,071,304	45	4.2	1/23807	3,065	2.9	1/350
2013 (平成 25)	1,029,816	36	3.7	1/28606	2,649	2.6	1/389

妊産婦死亡：1978年までは流産その他の妊娠・分娩・産褥の合併症、合併症記載のない分娩時死亡。

1979～1994は単分類的直接・間接産科の死亡。

1995年以降は上記のものと妊娠中または産後42日未満の産科的破傷風とヒト免疫不全病を合計。率は出生10万当り。頻度は妊産婦の死亡が出生1つにつき1人発生するか

周産期死亡：妊娠28週以後の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡の合計。率は出生1000当り。(1980年以後の定義は22週以後であるがこの表では、比較のため28週以後をとっている) (網カケの部分は参考のために新生児死亡を記入した。新生児死亡は生後1ヶ月未満の死亡であり、率は出生1000当りである)

は、大半の疾病のおよそ8割は、「二次医療」(プライマリ・ケア)主治医・総合(医)で十分、対応できる範囲としています。つまり、日常的な健康管理が医療者と協力し実践できれば、さまざまな病気の予防は可能となるわけです。更年期疾患も例外ではありません。このことから、女性には医療に積極的に参加し、情報を収集し、活用していく力が求められてきます。今回は、更年期障害や更年期から進行していく関連疾患について、さらには、HRTや、健康管理の実際などについてお話をさせていただきます。皆さんの関心のある方々に参加頂き、更年期医療の現状や問題点について、一人一人の貴重な意見や感想を共有できる場となりました。熱心な皆さんに大いに刺激された2時間でした。

## 第74回 (3月21日) 大人のための 思春期講座

いほらき思春期保健協会 和田由香

期医療システムが改善されたことにより、2003年以後さらに著名に改善された。

一方、生殖年齢とされる15歳～49歳の女性の死亡は2000年以降この年齢階層の女性1700人に一人であり、その死亡の原因の35歳までの上位3つは自殺、不慮の事故、悪性新生物であることはもつと注目されていることであると考ええる。

## 第73回 (3月11日) 更年期・メノポーズについて

小山嵩夫クリニック看護部長 江藤亜矢子

更年期は、女性のライフサイクルの中でも、身体的、心理社会、環境的な要因が複雑に絡み合ったため、全人的な視点が必要です。そのため、受け手側も正しい知識を持ち、この領域に詳しい医療関係者や知人とだけつながっているかが、その後の生活の質に影響してきます。世界保健機関(WHO)の見解で

学校の保健の授業では、私たちが学んでこなかった新しい内容がどんどん登場しています。今の子ども達も、学校の保健の授業でたくさん学んでいます。生涯を通して健康に過ごすためには、健康に関する「正しい知識」と科学的な情報が必要で、間違っていた情報をうのみにしたり、ウソやデマにまどわされたりすることのないよう、大人もしっかり学びましょう。小学校の保健では、思春期には初経、精神が起り、また異性への関心も芽生えることを学習します。中学校の保健では、生殖機能が発達し妊娠が可能となることや性的な発達に対応し性衝動が生じたり異性への関心が高まったりすること、性情報への対処、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを学習します。高校では計画妊娠・計画出産など家族計画についても学びます。

大人は、知っているつもりになっていても、うまく説明することができません。つい、自分の経験談など、自分の通ってきた道を中心に考えすぎてしまいがちです。しかし「私のときはこうだった」という話だけでは、若者を支援していくには、やや力不足です。

「困った時にはいつでも相談してね!」と言える(頼りになる)大人になるために、「思春期学」という学問として捉えて、是非一緒に学んでいきましょう!

## 第75回 (4月8日) 断捨離 川畑のぶこ

身の回りのモノとの関係を問い直すことによって、今の自分にとって不要・不適・不快なものを手放し、必要・適切・快適なモノを絞り込む断捨離は、モノを通して執着を手放すメソッドです。

また、断捨離はモノのみならず、人間関係や仕事や情報との関係性にも応用がきくものです。

## コートダジュールとイタリアの旅 研修ツアーを終えて

(株) ドムスデザイン代表 建築家 戸倉蓉子

「歳を重ねることに輝いて生きる」。そんなライフスタイルの先輩であるイタリア・フランスに学ぶ研修ツアーが3月25日～4月1日の日程で行われました。

まず私たちを出迎えてくれたのはコートダジュールの紺碧の海。ニースでのアンチエイジング学会AWC2015へ。世界中から人が集まり抗加齢に対する意識の高さを感じました。ニースは世界でも有数のリゾート地。対馬先生の長年の患者さんであり現地に明るいケサミさんが私たちを案内して下さいました。エズ村では海から垂直に切り立った崖の上から地中海に沈む夕陽を堪能し、ミシュランの2ツ星をとつたラ・シエールホテルでディナー。そしてシャガールやマチス美術館で感性を磨きました。

3日目はミラノへ。作曲家ジュゼッペ・ヴェルディが晩年音楽家の為に造った高齢者施設「カーザ・ヴェルディ」を見学しました。丁度日本の音大生がホールでコンサートをするというので私たちも鑑賞。このように日々演奏が行われており、入居者も車椅子でやっています。この施設では60人の高齢者と一緒に16人の若者たちが暮らしています。かつてスカラ座の舞台に立っていた巨匠たちと一緒に暮らすことは若者にとっても素晴らしい事だと思います。ミラノでは高級ブティックが立ち並びモンテナポレオーネ通りの

本来モノというのは私たちが「使う」から持つもの(自分軸)ですが、私たちは、モノが「使える」からという理由で持ち続けがち(モノ軸)です。

この無意識・無自覚なうちに生じている軸のブレは、大量生産大量消費の社会、またネットやSNSなどを通じて、人間関係も情報も過多になりがちの社会に身を置く私たちに、生活や人生の詰まりを生じさせてしまいます。

断捨離は目の前のモノと向かい合うことから始め、最終的には意識のつまりを取り除くことです。

不要・不快・不適なモノ・人・ことに長年囲まれ続け、自分を責め続けた結果、無意識なうちに低下していた自己肯定感を再び高め、心の躍動(人生の代謝)を促します。

フォーシーズンズに宿泊。翌日はダヴィンチの「最後の晩餐」と対面。存在感に圧倒されながら歴史と対話しました。

ロミオとジュリエットの街、ヴェローナを経由してベニスへ。パウアーバロディオホテル&スパに滞在しながら公立の高齢者施設見学。目の前が海という恵まれた環境にありそれだけで心が明るくなりますが、食堂の色彩がブルーと黄色で統一されていたり、いわゆる高齢者施設らしくないデザイン。日本語で話しかけてくれ一緒に案内してくれた入居者の紳士も。ここにはアルツハイマーセンターも併設されており、印象的だったのは患者さんのイヤリングまできちんと付けたファッション。私たちにも「そのブローチ素敵ね」と褒める。そういう美意識を持ち続けることが素敵に歳を重ねるポイントではないかと思いました。街の中でもお洒落して手を繋いで歩く高齢者夫婦。家に閉じこもらず街を楽しみ人生を楽しむ。そんな姿を見て日本もこうなるといいなと感じました。帰りはベニスから、ミュンヘンへの飛行機が強風で遅れミュンヘンに晚足止めされるというハプニングもありましたがなんとか皆無事に帰国の途に着きました。







## 女性が輝く社会作りを、化粧品と健康食品からサポート

株式会社シャロームは、「美しさにも品質がある」をテーマに、化粧品、健康食品に資する機能性原料の開発から剤形の研究を通して、高品質な製品の提供を行う研究開発型メーカーです。現在「発酵」(DDS(ドレッジ・デリバリーシステム))「香り」の3つの研究を根幹に、各地の大学との強固な産学連携体制を取ることで、各分野での最先端の研究データをいち早く商品設計に組み込むことを可能にしています。

シャロームの社員の約63%は女性です。チーム体制が整っている為、結婚、出産を経ても復帰しやすい、現在、女性社員の4割近くが子供を持ちながら活躍しています。そのため、私達にとって女性のライフデザインは重要なテーマの一つです。

女性が求める健康と美の定義は、時代と共に変わっていきます。私達はまず、女性を取り巻く社会環境の変化、女性特有のライフステージの移り変わり、それと密接に関係する女性ホルモンのバランスなどを細やかに捉えます。そして、時代が求める健康と美を、最新の皮膚科学に裏付けされた化粧品や、エビデンスのある健康食品を提供することで、女性の社会進出、そしてライフサポートに貢献したいと考えています。

例えば、女性の抱える健康問題の一つに、骨粗鬆症が上げられます。シャロームでは、健康食品からのアプローチとして、破骨細胞形成を抑制し、骨密度の減少を抑制する乳酸菌H61株とその発酵代謝物質を含む「ラクトプレミアム」というサプリメントを開発しました。乳酸菌H61株は農研機構にて開発され、莫大な乳酸菌の中で、唯一老化抑制作用が認められた、エビデンスを持つ原料です。肌的水分量も増加させる効果があり、まさに「健康と美」を内側からサポートする製品です。

シャロームは、このように医薬品の一手前を選択の提供すること、全ての女性のトータルライフサポートが出来る企業であり続けたいと考えています。

### 事務局から

#### ●第8回「エイトの会」ツアー開催 東北を応援し、青森県と交流するツアーです

毎年夏の恒例の八戸ツアーです。今年は、八戸三社大祭と青森ねぶた祭りを見るほか、八甲田の温泉、海岸パーベキユー、朝市などますます盛りだくさんです。夏の青森県で、思いきり遊んで、楽しい内容です。

主催：対馬ルリ子(八戸大使、エイトの会世話人)  
NPO法人女性医療ネットワーク

#### 1日：8月1日(金)

8時東京駅八重洲 中央改札前集合

8時40分〜11時半東北新幹線にて八戸へ。昼食は八食ゼンターで海鮮焼きた焼。15時〜八戸三社大祭、山車運行をさじき席で見物。18時〜懇親会。二次会は、みろく横丁などレトロな飲み屋街で。20時〜

#### 2日：8月2日(土)

8時ホテル出発、朝市で朝ごはん(八戸ラーメンなど)。9時〜バスで八戸から八甲田へ、足元に源泉が湧く鳥温泉で入浴、温泉旅館で昼食。14時鳥温泉出発。16時青森到着。17時〜19時市内観光(県立美術館、棟方志功美術館、アスラム)。買い物、ねぶた準備。18時〜20時ねぶた見物、ねぶた参加(ハネトになります)。20時〜22時八戸に帰る宿泊。グラッドサンバ八戸(温泉付きホテル、朝食付き)

参加費：69,000円(新幹線+宿泊2日+バス2日+お祭り物2回+土産料)  
他にかかる費用：懇親会5,000円、パーベキユー代5,000円、温泉+昼食3,500円、美術館などの入場料、おみやげ代、タクシー代等の実費

9時半ホテルを出発。10時無量神社参拝、11時八戸酒造見学、12時かねと水産(生きているウニ、アワビ)、アルパジョン(お菓子)。14時海が見えるレストラン、フェザンでパーベキユー。アワビやホタテの網焼きを食べてください。17時八食ゼンターでおみやげ買い物。18時〜21時頃東京駅着。お疲れさまでした!

#### お問い合わせ

女性医療ネットワーク事務局 担当 成田  
Tel: 03-5353-0255, 03-5353-0113  
04740 Fax: 03-5353-0109

東武トップツアーズ(株) 担当 枝並様  
Tel: 03-5227-7000  
Fax: 03-5227-0000  
メール: yuji\_enami@tobutopours.co.jp

#### ●沖縄 女性の美と健康シンポジウム およびツアーのご案内

##### シンポジウム

日時：11月22日(日) 午後1時〜4時

会場：沖縄中部医師会館(定員100名)

講演会名：「女性ホルモンを知ってからだも心も美しく」

講演者：対馬ルリ子(産婦人科医師、女性医療ネットワーク理事長、吉川千明(美容家、メソボースカウンセラー、女性医療ネットワーク理事、名和桂子(琉球大学医学部女性・生殖医学講座講師、伊是名カエ(ヘルスプランニング代表、管理栄養士)

世話人：屋比久里美(やびく産婦人科、小児科)

主催：NPO法人女性医療ネットワーク

協力：沖縄ウエルネスネットワーク、ホテル日航アリビラ、沖縄女性財団(予定)

後援(予定)：沖縄県、沖縄県医師会、沖縄県産婦人科医学会(沖縄ツアー)

沖縄代表世話人：屋比久里美(女性医療ネットワーク理事)

ツアー世話人：ホテル日航アリビラ、瓜生玲さん

1月21日 午前 JAL、ANA機にて沖縄へ  
専用バスお迎え 泊：ホテル日航アリビラ

1月22日 午後 シンポジウム

夕方 懇親会 泊：ホテル日航アリビラ

11月23日 専用バスで観光し、夕方JAL、ANA機にて帰路へ

\*羽田、大阪、札幌、福岡からも参加頂けます。

#### お問い合わせ

女性医療ネットワーク事務局 担当 成田  
Tel: 03-5353-0255  
Fax: 03-5353-0109  
メール: info@net.gr.jp

沖縄ツアーリスト(株) 担当 中原様  
Tel: 06-5408-5000  
Fax: 06-5408-5000  
メール: tyo@otsinfo.co.jp

#### ●お願い

会費をお振り込みの際にお名前を特定できない場合がございますので、必ず会員様の個人の名前を明記をお願いします。