

報告

沖縄シンポジウム&ツアー

女性ホルモンを知って からだも心も美しく

2015年11月22日(日)、沖縄県北谷市の沖縄中部医師会館にて、女性医療ネットワーク主催のシンポジウムを開催いたしました。また、このシンポジウムに合わせて、11月21日(土)〜23日(月・祝)の2泊3日、沖縄へのツアーを催行いたしました。沖縄県読谷市のホテル日航アリビラに協力をいただき、素晴らしいロケーションのホテルに滞在しつつ、現地の皆さまと交流を図りました。

女性医療ネットワークと沖縄の今後の連携について



ホテル日航アリビライベントプランナー
地域コミュニケーションからたがう読谷事務局

瓜生 玲

NPO法人女性医療ネットワークによるシンポジウム「女性ホルモンを知ってからだも心も美しく」が盛大に開催されました。

10代から70代の女性たち100名を超える参加者に健康意識の高さが伺え、共に普段なかなか「自分のからだ」のことを学ぶ機会がないことも関心の高さに繋がったのではないのでしょうか？

本シンポジウムにご参加頂きました女性医療ネットワークの対馬理事を始め多くの先生方から心より感謝とお礼を申し上げます。

現在、国の政策に、「ヘルスケア産業創出の取組」というものがあり、このタイトルでのプランが盛んに新聞・雑誌などの紙面を賑わせています。そんな中で、沖縄では地域コミュニケーションと行政と企業が連携した仕組みを構築して、これまで手の届きにくかった地域の人々への健康意識改善や健康寿命延伸への取組を開始しようとしています。

今回のシンポジウムから女性たちの健康維持向上を図ると共に性差による様々な諸問題(DV、

一人親家庭の経済的自立や貧困) について「沖縄女性市民会議」や「女性のためのウエルネスセンター」のようなコミュニケーションの女性たちと共に協力を始めるきっかけになりました。

女性の健康や幸福で豊かな生活環境をつくるためには、「女性医療ネットワーク」の対馬理事をはじめ会員皆様の助言やサポートが不可欠であると痛感しています。

理由の一つは、医療関係者の方々と市民とのつながりです。医療関係者の方々と市民が向き合うのは「診療」と言う場面しかありません。しかも、短時間での診察では思うような情報を得ることができません。医療と市民の間にある「壁」不安のような意識を取り除くきっかけに今回のシンポジウムは非常に効果的で価値があったと感じています。

二つ目の理由は、地方の限られた情報に都市部の高度な情報が交わることで双方の持つ課題解決への糸口につながると考えています。特に、沖縄における健康寿命の悪化状況や女性の生活環境の向上には、女性医療ネットワークの活動や情報が不可欠であると言えます。健康課題における地方と都市部との連携には、新たな道が作られていくものと確信いたします。今後、年に1度はなんらかの形で「女性の健康」をテーマにしたシンポジウムや交流会が沖縄で開催できることを念願致します。



沖縄ツアー

よしの女性診療所 医療事務
鈴木久子



11月21日から23日の3日間、女性医療ネットワーク主催シンポジウムで沖縄へ行ってまいりました。今まで都内でのお手伝いはさせて頂いたものの、地方でのお手伝いは初めてで、社員旅行も兼ねて連れて行って貰える事になりました。その引き換え(?)に、なんと今回の旅行記を書くといい大変な課題を与えられてしまいました。

初日はホテルに着いたのちに昼食、沖縄の「ぬ

上) 100名以上の参加者が皆で「美ストレッチ」
下) ホテル日航アリビラでの懇親会

ちぐすい定食」を頂きました。

定食にはサーターアンダギーも付いていて、ダイエツト中のうちのスタッフは思わず丸々1個食べそうになり、咎められる始末…。その後は各自自由行動で夜にはみんなで地元の居酒屋大木海産へ。ブルクンのから揚げやチャンプルー、もずくの天ぷら等初めて食べるもの、沖縄の地の食材や料理を堪能しました。

2日目はいよいよ沖縄中部医師会で女性医療ネットワーク主催のシンポジウムです。

お天気にも恵まれ当日は定員を上回る程の方々がお見えになり、用意した席が足りずに急遽席を設けたり、また用意した資料も足りなくなるほどでした。

今回のシンポジウムは「女性ホルモンを知ってからだも美しく」というテーマで開催されました。対馬ルリ子先生と吉川千明さんのホルモントークに始まり、地元琉球大学の産婦人科医・銘苅桂子先生のホルモンと骨粗鬆症のお話、管理栄養士で女性の健康のための活動をさ

れている伊是名カエさんの食事とホルモンのお話、司会やはり地元で産婦人科クリニックを開業されている高宮城直子先生にお願いしました。

シンポジウム中はみなさん真剣に耳を傾け、なかにはメモを取る方も。質疑応答も盛り上がり予定時間を超えてしまっていました。

その後急いでホテル日航アリビラへ戻り懇親会。シンポジウムも無事に終わり、みなさんホッとした中でのお話となりました。

3日目最終日は、お世話になったホテル日航アリビラをあとにして、ぬちまーすの塩工場へ。社長さんのお話の後に塩を作っているところを案内してもらいました。ぬちまーすの塩はサラサラしていてビックリ！工場は一面雪景色のようでした。

ここでは各自、塩商品をお土産に購入。化粧品に興味津々のスタッフは乳液などを手に塗ってもらいご満悦！早速購入していました。その後ホテル浜比嘉島リゾートでランチ、レストランから見える海はとて綺麗でした。名残惜しくも浜比嘉島を後にして今度はDFSへ。各自それぞれ買い物したり、お茶を飲んだりとゆったりした時間を過ごし空港へ向い無事帰京となりました。

予定が変更になったりとバタバタもありましたが、何とかシンポジウムの受付も無事に終える事ができてホッとします。連れて行ってくださった院長、各先生方と一緒に参加された皆様お世話になった方々から感謝申し上げます。



シンポジウム (写真左から、高宮城、対馬、吉川、銘苅、伊是名の各先生)

総司会 高宮城直子 (産婦人科医師、Naoko 女性クリニック院長)

●女性ホルモンを知ってからだも美しく

対馬ルリ子(産婦人科医師、女性ライフクリニック院長、女性医療ネットワーク理事長)
吉川千明(美容家、メノポーズカウンセラー、さくら治療院、女性医療ネットワーク理事)

●今こそ本気で骨粗鬆対策

銘苅桂子 (産婦人科医師、琉球大学医学部附属病院周産母子センター講師)

●つややかホルモンヌへ

～ほんの少しのくせづけで変化が起こる
伊是名カエ (管理栄養士、ヘルスプランニング代表)



第85回 9月9日

性同一性障害(性別違和)

神奈川県立汐見台病院産科副科長 産婦人科医師 早乙女智子

性の健康＝セクシュアルヘルスは、性別に関わらず性的なことに関する健康を意味します。

月経、排卵、性交、妊娠、出産から更年期まで、女性の健康は性と深く関わっています。

また、性分化疾患の方や、性同一性障害(DSM-5では「性別違和」)の方など、男女と簡単に割り切れない性を生きている人もいます。性は誰にとっても大事な尊厳で、それを他者から否定される必要はありません。

性的対象がどこに向くかによって、異性愛、同性愛の違いが生じます。同性愛と性同一性障害は混同されやすいのですが、同性愛はあくまでも自分の性は揺らいでおらず、対象が同性という状態です。性自認が自分の生物学的性と一致していない場合を性同一性障害といい、自分の中で感じる違和感が、他者からの扱われ方によって増幅し、耐え難い苦痛を生じることがあります。平成15年から施行された「性同一性障害特例法」によって、反対の性別に強く持続的な違和感があり、身体的にも性別変更を望む場合に、性腺を欠く状態にあり、20歳未満の子がいないなどの要件を満たせば、家裁に申し立てて性別変更ができるようになりました。現時点で通算5千人以上が国内で性別を変更しています。性別適合手術と呼ばれる外性器の手術は主にタイで受けて来る方が多く、国内で行われるのは2割程度です。そこまでは望まない場合はホルモン療法で体つきを変えたり、月経を止めたりします。

性のニーズは、一般論や多数派に流されるもの

ではなく、子どもは欲しくない、月経は嫌いという女性もいれば、授乳大好き、という女性まで、同じ女性という括りでもその生き方の好みは同じではありません。性の多様化は、社会に余裕がある証拠かも知れませんが、今に始まったことではないと考えられていますし、オーストラリアのようにパスポートの性別をM/F/X(男性・女性・その他)のようにしている国もあります。

第86回 9月27日

低用量ピルは女性のミカタ！

適正処方箋で健やかな毎日へ

アトラスレディースクリニック院長 産婦人科医師 塚田訓子

1999年に日本で低用量ピル(OC)が発売され16年が経過しました。OCは確実な避妊効果、月経困難症治療のほか、子宮内膜症の予防や治療、子宮体がん・卵巣がんのリスクを下げる等、様々な副効用により女性のQOLを向上させる薬です。しかし、フランス、オランダで40%以上、先進国全体で17・7%の女性が服用しているのに比べ、日本では4・6%と普及が遅れているのが現状です。

その原因として、根強いホルモン剤に対する抵抗感(医師も含む)、副作用に対する恐怖感、ホルモン剤に対する誤った知識の氾濫(インターネット、書籍、報道等)が考えられます。特に2014年12月に保険適用の月経困難症治療薬「ヤーズ配合錠」による血栓症報道があつてから、医療者側が処方控えるケースも出ており、普及を阻む原因になっています。確かにOCで血栓症が起こる可能性はありますが、その確率は非常に低く、妊娠時の血栓リスクの方がOC内服時より約6倍も高いことがわかっています。

血栓症については、ACHESと呼ばれる血栓徴候(腹痛、胸痛、頭痛、視覚障害、ふくらはぎの痛み)について良く説明し、異常があつた際、速やかに診察を受けられる体制を整えておくことが重要です。また、OCのリスクとベ

ネフィットについて、内服する女性がしっかりと理解したうえで処方を行うことがドロップアウト防止につながります。

OCは女性が自主的に行える健康管理として、非常に有効なツールです。特に嬉しいのは、受験や仕事、スポーツの大会、旅行など、月経日を自由自在にコントロールできる点です。上記の理由から、当院では10代にも積極的なOC処方を行っています。

OCにより私自身は月経痛から解放され、劇的に生活が変化しました。より多くの女性がOCを上手に利用し、月経に煩わされることなく健やかな毎日を送ることができるよう、さらなるOCの普及を願ってやみません。

第90回 10月7日

愛あるメツセンジャーとしてのがん・サイモン療法

心理療法家
川畑のぶい

日本には、古くから「病は気から」とか「心身一如」などという言葉がありますが、アメリカの放射線腫瘍医で心理社会腫瘍医のカール・サイモンは、まだ精神腫瘍学が確立される前の1960年代にこの分野に切り込みます。

研修医として臨床に立ったサイモンは、同じ診断により同じ治療を行う患者でも、良くなる人もいれば悪くなる人もいるという矛盾に直面し、いったい医学に欠けているものは何か、そして真に患者に必要なものは何かを探求するようになり、患者をじっくり観察した結果、希望をもって生きる患者は、絶望感に苛まれながら生きる患者と比較して、予後が良好であるということに気づき、患者の心のあり方を整えることが彼の次の課題となりました。

ある劇的な寛解を遂げた末期がん患者のケースを皮切りに、サイモンは193名の進行がん患者を対象に心理療法を施す4年間の研究に取り組みます。結果、心理療法を受けた患者は

文献的に報告されている数字に比べて、生存可能期間は2倍以上、長期生存者は4倍以上になることが確認され、さらにはQOL（人生の質）が著しく高まるということが確認されました。この結果は医学雑誌に掲載されます。

サイモン療法では、私たちは生まれながらにして健康な存在であり、病気は己の本性から離れていることを伝えるメツセンジャーであるという基本姿勢で、包括的かつ体系的に心理社会的側面のケアを行います。

究極、私たちが真に得たいものは、どのような状況におかれても、過度に恐れることなく心の平安を保ちながら人生をすなやかに切り開いて行くことからでしょう。

病気のメツセンジャーに耳を傾けて、素直に思いやりをもって、本来の自分に還って生きていくことができたのなら、私たちの心の治癒力は高まり、これは身体の治癒力だけでなく人生そのものを癒していくことでしょう。

参照：NPO法人サイモン療法協会HP
www.simontoniapan.com

第91回 11月11日

お母さんの不安をなくすために

誰でもできる母乳育児支援

フェニクスメディカル産婦人科科長 産婦人科専門医
母乳100 番顧問

村上麻里

日本の母親に対する出産前アンケートでは98%が母乳育児をしたいと答えており、実際にも母乳率は増えている。H17年の母乳育児率は1〜2カ月48%から6カ月34%と低下し人工乳が上回っているが、H22年乳幼児身体発育調査では1〜2カ月51%、5カ月でも55%である。しかし現実的には「母乳は大変」「つらい」など、母乳に関する悩みは一番多い。母乳育児は難しいものなのであろうか。

■ヒトの母乳育児：未熟な状態の子を出産し、常に母と子が密着し子の要求に応じて授乳を

行う。母乳は水分が多く、筋肉を作るためのタンパク質は少ない。脂肪はカロリーの半量をお占めエネルギー源となり、また脳神経の発達に必要な脂肪酸も含まれる。同じ哺乳類でも、生まれた後すぐ立ち上がり母に追従する動物の乳汁とは異なる組成である。

■ホルモンの働き：母乳分泌には二つのホルモンが必要である。プロラクチンは乳汁産生に働き、母性行動も誘導する。オキシトシンは乳腺周囲の筋細胞を収縮させ、乳汁を送り出す。また脳への作用として愛情や子育てに適した変化を起こすことも重要である。

■母乳の良い食事はあるのか、マッサージは必要か：日本では低カロリーで脂肪や乳製品を取らないよう指導されるが、根拠はない。母乳中の脂肪は主に体の貯蔵脂肪由来で食事制限をしても減らない。乳腺細胞から作られる脂肪滴は非常に小さく、乳管を閉塞させるサイズには至らない。また世界各国で母乳の良いとされる食物は異なっている。マッサージも日本独自の風習で、母乳分泌に必要な処置ではない。

出産後のホルモンの働きや母子の相互作用で薬になるはずの母乳育児が滞ってしまう大きな要因は「不安」である。母乳の知識がない、痛みなどに対する不安がホルモンを低下させ、乳汁分泌も減少という悪循環にすすんでしまう。これを防ぐには、最も不安が高まる産後2週間目のサポートが大切である。また妊娠中から正しい情報を知り、母乳育児の姿を見ておくと、自分でもできそうだと自信につながる。周囲の人は余計なアドバイスせず、母親が休息や気分転換ができる手助けに注意を払ってほしい。

第92回 11月22日

かかりつけ歯科医は必要？

〜ライフステージ別口腔ケア

歯科医師 産業歯科医師

今井裕子

年齢と共に変化する女性の体は、女性ホルモンの影響をうけており、口腔内症状の発現にも性差がある。例えば、女兒や月経期、妊娠期の歯肉炎や口腔乾燥症（ドライマウス）の発症にも性差がある。健康な歯と口腔内の状態を保つ事で、美味しい食事を味わえ、楽しく会話をできる事ができ、豊かな美しい表情をつくる事ができる。また噛む事で唾液を出し口腔内に潤いを与え、脳の活性につながる。

現在、子どものむし歯は減少しているが、むし歯のある子ども一人平均むし歯は、増加傾向にある。親の時間に合わせた生活から早寝早起きができないなど、子どもの生活リズムも乱れやすく、その後のライフスタイルにも影響しやすい。食事の準備時間の短縮のため、加工・レトルト・インスタント食品などの味が濃く、柔らかい食品の多用により、子どもだけでなく成人の顎や舌の味覚の発達、栄養過多などの問題が出てくる。

口腔内を健康に清潔に保つ事により、QOL（生活の質）の向上につながる。厚生労働省や各健康保険組合の調査より、歯科疾患とくに歯周病があると全身に対する治療費が、歯周病がないものに比べて多くなると報告がある。例えば、糖尿病の合併症に「歯周病」がある。糖尿病は歯周病を悪化させる原因のひとつで、また同時に歯周病が糖尿病を悪化させる原因にもなっている。口腔内ケアが不十分であれば、全身にもさまざまな病気が発症する。右にあげたものは、一例にしか過ぎない。口腔内には、むし歯や歯周病だけでなくさまざまな問題がある。

かかりつけ歯科医を持っている方は、持っていない方に比べて寿命が長いと言われている。そして定期的な歯科検診や専門家によるプロフェッショナルクリーニングを受ける事は、全身の健康維持につながる。

女性にとつて心身ともに健康でいるために必要なホルモンバランスとは？

虎の門病院内分泌代謝科医長 宮川めぐみ

毎日の家事や仕事での疲れ、ストレス、睡眠不足、無理なダイエットなど、女性では種々の要因で体の変調やホルモン異常、自律神経失調症などをきたすことがあります。ホルモンを産生する内分泌臓器には、脳内の視床下部下垂体、甲状腺、副腎、生殖器（卵巣や精巣）などがあり、とくに、①性腺ホルモン、②副腎皮質ホルモン、③甲状腺ホルモンは重要なホルモンです。また女性ホルモンと自律神経は深い関係にあり、女性の心身に大きく影響しています。女性ホルモンは卵巣から分泌されますが、その司令塔となるホルモンの中枢は間脳の視床下部にあり、自律神経の中枢も同様に視床下部にあるため、ストレスや女性ホルモンの低下がさまざまな不定愁訴やうつ病、自律神経失調症、さらには高血圧症や糖尿病、骨粗鬆症までも引き起こすこととされています。

①女性に月経周期があるのも視床下部・下垂体での性腺刺激ホルモンが調整しており、排卵までは卵巣刺激ホルモン、排卵後は黄体化ホルモンが分泌され、卵巣での女性ホルモン量を調節しています。

②副腎皮質ホルモン（コルチゾール）は「ストレスホルモン」とも呼ばれ、ストレスがたまったり過労や不眠が続いたりした時に副腎からの分泌がふえてストレスに対処するように働きます。この状態が過度になると胃潰瘍や高血圧症、糖尿病までも引き起こします。

③甲状腺ホルモンは過剰になるとバセドウ病になり、甲状腺が腫れて動悸、易疲労感、体重減少、発汗過多が起ります。逆に全身のむくみや冷え性、便秘などの症状があった場合は甲状腺機能低下症（その多くの原因は橋本病）の可能性があります。

④そのほか、下垂体にプロラクチンというホルモンを産生する腫瘍（プロラクチノーマ）ができると無月経となるため婦人科の外来でこの病気が発見されることもあります。

⑤脳内の神経伝達物質セロトニン、メラトニンは、朝覚醒時に自律神経に働きかけ脳を覚醒させ、交感神経を刺激して体内時計のズレをリセットしてくれます。逆に夕方から夜に掛けては副交感神経が優位になり、体が沈静化してきて眠りに就く準備をします。この時分泌され始めるのが、メラトニンという睡眠ホルモンです。

⑥セロトニンと並んであるもう一つの幸せホルモンオキシトシンは視床下部で合成され下垂体後葉から分泌され、とくに分娩時の子宮収縮作用と乳汁分泌を促す作用があります。オキシトシンは飼育しているペットと触れ合うことで分泌されることが分かっています。

ジョイラボ拡大講座

10月25日

骨盤底筋ピラティス

開発者の

Dr.クワフォードを囲んで

ジョイラボ【C-6】「身体機能」は、日本経済大学渋谷キャンパスにて、拡大講座として開催いたしました。

武田淳也先生のご協力により、ちょうどアメリカから来日されていたピラティスの開発者Dr.クワフォードを講師にお招きするという大変貴重な内容でした。当日は50名の参加があり、講演、実習に汗を流し、大変充実したジョイラボ講座となりました（事務局）。

不安解消や気力を充実させる効果があります。

⑦このたび平成27年12月1日から厚生労働省から従業員が50人以上いる事業所ではストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度が開始されました。もしストレスを感じて体調が悪い場合は一度このようなストレスチェックをして自己診断してみてください。

皆さん、ホルモンの仕組みを知って、ホルモンバランスを整えて健康的な毎日を過ごしましょう！また毎日の生活の中で仕事も楽しく、そして休息・睡眠・運動・食事内容に気をつけて健康的な素敵な女性でありましょう！

9月24日 ジョイラボC講座

女性のためのエクササイズ

更年期フィジカルケアインストラクター

永田京子

ちえがら代表

更年期を迎える女性をエクササイズと知識でサポートする「ちえがら」永田京子による、バランスボールエクササイズ講座を行いました。バランスボールエクササイズは、ボールに座ってリズムに合わせて弾みながら行う有酸素運動です。このエクササイズはボールに座って出来るので、骨盤や腰や膝などの関節に負担をかけずに、無理なく筋力や持久力を鍛えられるほか、有酸素運動には軽いうつ症状を緩和させる効果も認められています。

また後半は、更年期に良くある症状を自分の

①女性泌尿器科疾患と骨盤底リハビリテーション

女性医療クリニック

LUNA骨盤底トータルサポートクリニック

関口由紀

横浜市立大学大学院医学部・泌尿器病態学講座

重田美和

身体を動かすことで緩和し整える効果のあるセルフメンテナンスを行いました。自律神経の乱れを整える呼吸法、肩こりを解消する方法、尿漏れの予防や改善、日々の生活を快適に過ごすために日常生活に取り入れられる運動です。道具を使わずに自分の身体一つあればできるエクササイズなので、覚えておけば一生もののスキルになります。

参加者からは、「心も体もスッキリしました。」「運動は苦手だと思いましたが、とても楽しい時間でした。」「セルフメンテナンスを」普段の生活に取り入れてみようと思います。」という声をいただきました。

更年期は皆が通る道。9割の女性が様々な症状を感じますが、つらいと感じても大半の方が我慢してやり過ごしている現状があります。症状を「こんなものかな」「年のせいかな」とあきらめるのではなく、更年期という人生の中でも大きな健康の節目を正しく知って、運動・食事・カウンセリング・医療などのサポーターを上手に使用して、自分らしい健康な人生を歩む人が増えていってほしいと思います。

「ちえがら」という団体名は、更年期を英語で言う「the change of life」という言葉からつけています。エクササイズと更年期の知識で、全ての人が「あなたらしい充実した日々」を過ごせる社会を目指して活動しています。

HP: <http://www.chebura.com>

女性の健康をまもり、QOLを維持する運動とは、体幹トレーニング、有酸素トレーニングそして骨盤底筋トレーニングである。骨盤底には、重要な2つの役割がある。それは、骨盤内臓器の支持（障害されると骨盤臓器脱となる）と排泄を司る骨盤底機能（障害されると尿失禁、頻尿、排尿困難、骨盤痛が生じる）である。女性の骨盤底は、分娩・加齢・遺伝・女性ホルモン不足・便秘・喫煙・慢性肺疾患等でダメージを受け弛緩してしまうことが

知られている。この弛緩を予防・改善するのが、骨盤底筋トレーニングと呼ばれる骨盤底筋群のリハビリテーションである。

骨盤底筋トレーニングにかんしては、腹圧性尿失禁で特にエビデンスが蓄積されているが、過活動膀胱、骨盤臓器脱、膀胱痛症候群/間質性膀胱炎、女性性機能障害等のすべての女性泌尿器科疾患に効果があり、その治療のベースとなる。骨盤底トレーニングの一般的な施行方法を記す。

①まずは、姿勢を正して立つ。呼吸は自然に続けたまま、片手ずつ、お腹とお尻に手をあてる。②その姿勢のまま、身体に余計な力を入れずに、膣と肛門を軽くキュッと締めてみる。2〜3回繰り返して締めたり、ゆるめたりをしてみる。③今度は、ゆっくりした動きでキュッと締める。そしてゆっくり緩める。これを2〜3回繰り返す。④次は肛門や膣を締める意識にプラスして、骨盤底筋全体を身体の中に引き込むようにゆっくりグッと持ち上げてみる。そしてゆっくり緩める。これも2〜3回繰り返す。

トレーニング施行のポイントとは、①周囲の筋肉の力を利用せず、骨盤底の筋肉のみで運動をすること。②ゆっくりはつきりメリハリ良く動かす、身体の中に引き込むように体操すること。③どんな体勢でも同じように体操ができるようさまざまな体勢で練習すること。④骨盤底筋体操を習慣化すること。などが重要である。

以上わずかに数分で説明できる骨盤底トレーニングであるが、出産後の女性は深部感覚が低下していることが多く、日常的には骨盤底筋群の存在を意識していないため正確に選択的に骨盤底トレーニングを行うことはかなり難しい。そのためLUNA骨盤底トータルサポートクリニック・骨盤底リハビリテーション部門では、理学療法士による個別骨盤底トレーニング指導を行っている。筋力低下・筋弛緩タイプの疾患に対するアプローチとしては、筋固有感覚、骨盤底筋群の分離運動の促進と運動学習（motor learning）を行う。まずは、症状と照らし合わせ、筋力の評価とそれに対する筋力強化を行うが、速筋系・遅筋系の運動機能評価とそれに対する筋力強化や、骨盤底筋群の浅層筋と深層筋の

評価、呼吸と姿勢の評価と指導を行った後、漸増的筋力強化（経膣触診による抵抗運動、腹圧をかけたPFMT）、ダイナミックな運動・動作との組み合わせ（ピラティス、ボディワークなどの動きを取り入れた応用運動）へと発展させていく。

②Dr.クロフォード招聘の経緯と日本におけるピラティス機能骨盤底筋エクササイズPnates™の日本における拡がりの

武田淳也

武田スポーツ栄養クリニック院長 整形外科医

私が2012年米国フェニックスで開催されたCONRO Summitというピラティスとリハビリのカンファレンスに参加した時、一番盛り上がっていたのがDr.クロフォードの「Pnates™」ピラティス」のワークショップで、その中で彼の言葉が印象に残りました。「高齢者施設に預ける一番の理由は失禁です（米国）。尿だけでなく失禁もあります」。私は勤務医時代に大腿骨頸部骨折等の術後、外来で診てきた高齢者の方がある日突然なくなった時、お世話をする立場の方々が「ボケて大変なので施設に預けました」と言っていたことを思い出して、その言葉を鵜呑みにしていたことを「医師として未熟だった」と後悔しました。本当はボケだけでなく、預けざるを得ない現実「失禁」があったのだ、と私は気づきました。米国でそうならば世界一の超高齢化社会、日本こそ「失禁」の問題を早期に予防的に介入・改善することが求められているのは間違いないと思ひ、日本にDr.クロフォードを招き、アジアエリアで第1回目のPnates™認定資格取得の可能な養成コースを2013年1月26日に開催しました。

私は整形外科専門医です。なぜ骨盤底筋分野に整形外科医が？と思われることでしょうか。皆さんが骨盤底筋と聞けば、泌尿器科や婦人科が扱うものと思われるのは当然かも知れませんが、しかし骨盤底筋は骨格筋であり、鍛えること、即ちフィットネス・エクササイズ（訓練）により機能改善でき、骨格筋、運動とくれば、一番扱

うのは整形外科医です。さらに介護問題の中でも重要な問題となる「施設に預けるか否か」に関係する「失禁」の主な原因が骨格筋の機能低下であれば口モティフィシンドロームの分野とも言えます。以上からも、もし骨盤底筋に興味を抱かない整形外科医がいるならば、私は大変残念に思います。

Pnates™認定指導者は約400人！に上り、男性の参加者は6人に一人の割合で、男性の割合が少ないのはDr.クロフォードによると米国でも同じ傾向とのことです。彼曰く「男性達は自分に骨盤底筋がないとでも思っているのか？」と。参加職種は参加者5人以上の職種を多い順から掲げると、①理学療法士103名、②ピラティスインストラクター54名、③トレーナー39名、④作業療法士11名、⑤助産師10名、⑥看護師・医師、各々8名、⑧ヨガインストラクター・主婦、各々6名と続きます。5名以下の参加職種はそれ以外のコメディカルや医療・介護・スポーツなど多岐に渡ります。

コースを知ったきっかけは、3割が知人の紹介、SNSによる口コミでした。参加者の満足度は、満足・とても満足が95%も占め、私がこれまで主催した講座の中で一番高い満足度が得られている講座です。それは、今後の生活や仕事に活かせると思うか？という質問に96%が「はい」と答えている実践的な内容であることが無縁でないと思われました。

スポーツ・栄養クリニックの自験例の紹介。対象はスポーツ・栄養クリニック福岡のディケア利用者24名（男性7名、女性17名）、平均年齢83歳にPnates™のランジ、スクワット、ブリッジの3種目を行った。開始時・3ヶ月後・6ヶ月後に尿漏れによる苦悩感（UDI-6）、尿漏れによる日常生活への影響の評価（IIQ-7）に関するアンケートを実施した。UDI-6合計値は3ヶ月後に58%、6ヶ月後に75%が改善・維持した（P<0.05）。IIQ-7合計値は3ヶ月後に54%、6ヶ月後に62%が改善・維持（有意差なし）でした。

③「なぜ、私がピラティスを開発したのか？」その社会的意義と医学的根拠」 「実習ピラティス」 婦人泌尿器外科 Dr.クロフォード



従来の骨盤底筋訓練の方法は、骨盤底筋群単独の随意収縮能力に依存しますが、骨盤底筋訓練の必要性が高い人程、骨盤底筋群を意識することが難しいというジレンマがありました。Pnates™では、①骨盤底筋群を自分で意識できなくてもエクササイズ動作を繰り返すだけで骨盤底筋群の収縮を促せること。②骨盤底筋群の協働筋群の収縮を伴うことで従来の骨盤底筋群単独の随意収縮よりも骨盤底筋群に強い収縮を促せ訓練効果が高いこと。③骨盤底筋群の協働筋群である腹横筋、大殿筋、股関節内転筋にもアプローチでき、骨盤底筋群を含めた体幹トレーニングとしても有用であること。以上、Pnates™は従来のジレンマを解決する社会的意義の高い機能的な骨盤底筋群訓練法といえます。



骨盤底委員会を 立ち上げました

関口由紀

10月25日に行われましたジョイイラボ拡大セミナーの打ち上げにおいて、女性医療ネットワーク内に、マンマチアのような、骨盤底障害に関する委員会を作ったほうがよいのではないかと、対馬理事長からアドバイスをいただきました。

骨盤底障害は、多数の潜在患者がいて、多数の治療アプローチがあるため、マンマチアのようには一体感ある活動はできないと思われま。しかし女性医療ネットワーク内に骨盤底障害に関する委員会があるのは、時代の流れには沿っていると感じます。

どんな形で活動したらよいか、女性医療ネットワーク会員の皆様のご意見を聞きたいと思えます。女性医療ネットワーク事務局まで、メールお待ちしております。

●次世代委員会 現場からの

実践が大切

池田裕美枝

昨年8月に発足した次世代委員会はその後少しずつ人数を増やし、現在メンバーリスト参加者26名となっています。

10月23日に対馬ルリ子理事長に厚労省「女性の健康推進室」訪問の機会を与えていただきました。これに先立ち次世代委員会ではメンバーリストやweb会議により「私たちが女性の健康に関して政策に期待すること」をまとめました。

- ①女性健診・健診機会や項目拡充は可能なのか、スミアテイクを拡充認定できないか
- ②思春期医療・リプロセンターの設置、ビル無料化、ティーンズ向けホームページ作成
- ③更年期診療・不定愁訴対応の点数

④リプロダクティブヘルス全般・貧困の連鎖にある女性たちの実態調査、Women's Health (WH) クリニック、WHDクター、WHサポーターの認定、女性総合診療科の標榜、ITによる医療者向け/患者向けWH情報提供システム、性暴力ワンストップセンターへの支援

など様々な意見が出され、これを池田と小野先生が厚労省女性の健康推進室にお伝えしました。ご同席いただいた対馬先生には女性総合診療科の標榜を強く訴えていただきました。意見の多くはすぐに国が対応できるものではないという返答でしたが、現場からコツコツ実践し、国の政策とも有機的に繋がれるようにしておくことが大切なのだ学びました。

現在は今年12月発刊予定の医事新報社Jmedbook執筆に向けて活発な意見交換をしております。次世代メンバーがまず執筆し、これを長年女性医療ネットワークで活躍の先生方にご指導いただくという形で進めてまいります。一同、みなさまからいただける学びの機会をとても楽しみにしておりますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

●政策提言委員会

「女性の健康推進委員会」が

「政策提言委員会」に 名称変更しました!

対馬ルリ子

2011年、富山のシンポジウムで「富山宣言」を採択して以来、女性の全人的医療や健康の権利を政策に反映してもらうために活動してきた女性の健康推進委員会が、2015年11月沖繩での理事会以来、活動の内容を反映した名称として、「政策提言委員会」と名前を変えることになりました。

2014年に参議院議員提案として自民党から提出していただいた女性の健康の包括的支援法案は、残念ながら11月の総選挙でいったん廃案になってしまいました。昨年は厚労省や学会でも女性の健康特性や生涯にわたる女性の健康支援の必要性についての理解が進み、2015年10月には厚労省健康局に「女性の健康推進室」が発足しました(室長・吉住奈緒子氏)。また、種部恭子先生の働きかけにより日本産婦人科学会に「女性のヘルスケアアドバイザー養成プログラム」が創設され、当会のジョイイラボで行ってきた主な講座や講師が、そのまま学会のプログラムとして全国の200名近い産婦人科医師の研修に役立っています。

また、厚労省科学研究「女性の健康の包括的支援のための情報収集・情報発信と医療提供体制等に関する研究(代表者・東大産婦人科 藤井知行教授)も始まり、にわかに「女性の健康は包括的に」が合言葉のようになりました。これも、当会の政策提言が、女性の活躍と同様、近い将来、国の方針として重点分野となつてゆく流れと言えます。

とはいえ、まだまだ我が国の女性活躍・女性の健康は、軍事や経済に比べてかなり低く見られています。「女はじゅうぶん健康でしあわせだろう!かわいそうなのは男じゃないか」と言う保守派の議員もいます。誰もが尊敬をもったひとりの人間として扱われ、教育を受け、将来に夢を持ち、妊娠も出産も、仕事や地域活動も、自分の意思で選択していけるようになるために、まだまだすることはたくさんあります。

私たちはこれからも引き続き、女性の健康(リプロダクティブヘルス/ライツや性暴力被害者の中長期的支援も含む)推進を重点分野として強く国に進言していきたいと思つています。今年こそ法案が通り、多くの予算と関心がこの分野に向けられることを願つて、活動を続けてまいります。全国の会員の皆さま、ぜひご賛同ご協力をお願いいたします。

●マンマチア委員会

乳がんを語り合おう 場に

増田美加

今、日本で乳がんは12人に1人がかかる女性に身近な病気になっています。私たちはNPO法人女性医療ネットワークのプレストケア部門として「マンマチア(Mamma Cheer)」を2010年4月に発足させました。今年で7年目に入り、活動回数も70回になろうとしています。Mammaは乳房、お母さんの意味。乳がん検診のマンモグラフィからもヒントを得て、女性の乳房の健康の応援(Cheer)をやる応援団として、毎月「チア活動」を行っています。実行委員は、乳がんサバイバーである山崎多賀子(美容ジャーナリスト)、増田美加(女性医療ジャーナリスト)。いずれもNPO法人キャンサーネットワークジャパンによる乳がん体験者コーディネーター認定者です。

活動のペースは、月1回、開催しているセミナー「チア活動」。毎回、その道のスペシャリストをスピーカーにお招きし、「乳がん」を切り口に女性の健康に関する最新かつ幅広いテーマを取り上げ、語り合います。会の前半は乳がんやヘルスケアに関する知識を広げ、後半は質問も自由に行ける時間を設定。およそ30〜40名のアットホームな会で、乳がん体験者と非体験者が垣根なく集う場です(匿名性を重視します)。

エビデンスのある医療情報を伝えたり、仲間を求める患者同士をつないだり。必要とする情報に、最短で行き着けるよう支えるのも役目と思つています。

乳がん患者さんやそのご家族はもちろんのこと、乳がんに関心のある方ならどなたでも。学生さんも男性も大歓迎♡。お買い物帰り、お仕事帰りに気軽に立ち寄りください!

平 素より女性医療ネットワークの皆様には大変お世話になっております。

私たち、富士製薬工業株式会社は女性医療、急性期医療を中心に医療用医薬品の製造販売を行っている製薬企業の一つでございます。その中でも産婦人科領域を中心とする女性医療は、当社が古くから注力している分野です。

女性は10代の思春期から、月経、出産、閉経前後の更年期に至るまで、人生の色々な局面で女性特有のさまざまな症状や疾患に悩まされます。不妊症をはじめ、月経困難症、子宮内膜症、避妊、

周産期、更年期障害などの産婦人科医療分野へホルモン剤を中心とする新薬やジェネリック医薬品を継続的に投入し、現在では50数品目に及ぶ豊富な品揃えで幅広い年代の女性の健康をサポート致しております。

御存知のとおり、女性ホルモンは体の機能維持に重要な役割を果たしていますが、一方でバランスが崩れたり、急激な変化が起こることによって不都合な症状がでることもあります。

日本国内でも数少ない女性ホルモン剤を製造する製薬企業として、このような疾患への対応をできる薬剤の開発、販売を続けております。

また、最近では不妊領域で使用される天然型マイクロナイズドプロゲステロン陰用カプセルも発売準備をすすめており、今後も女性医療に関わる製品ライオンナップの強化に努めてまいります。

他にも、今年はおリンピックイヤーでもありますが、女性アスリートを支援するプロジェクトにも賛同し、さまざまな活動のサポートなども行っております。

昨年8月、「女性活躍推進法」が成立し、これまで以上に女性が輝くための社会づくりが加速し始めましたが、当社は医薬品を通じて、このような女性の健康や社会進出および障害の改善や克服に寄与して参りたいと考えております。

『優れた医薬品を通じて多くの人々の健やかな生活に貢献していく』、その貢献を通じて、私たちも常に成長を続けていくという企業理念のもと、女性医療ネットワークの皆様と共に、これからも女性医療に更なる貢献を果たしてまいります。

協力企業紹介⑮ 富士製薬工業株式会社 女性医療に更なる貢献を

営業企画部ウイメンズヘルスグループ ウイメンズヘルスチーム
本田明広 ● Akihiro Honda

女性の健康総合アドバイザー ジョイラボ全講座修了 おめでとうございます



今年もまたA講座(社会の中の女性)11コース、B講座(女性と女性医療)12コース、Cコース(ヘルスケア)全コースをすべて修了され、晴れて「女性の健康総合アドバイザー」として認定された皆様へ賞状とクリスタルの盾の贈呈がありました。

修了者は相川ゆかりさん、飯泉奈津子さん、岩瀬久江さん、岩田英理子さん、桐山保枝さん、菅原順子さん、高城夕紀子さんの7名です。



2016年3月27日(日)
場所 …… 四谷ルークホール
(東京都新宿区四谷1-7
持田製薬本社2F)
総会 …… 11:00~12:00

シンポジウム …… 13:00~16:30
「食物アレルギーと腸内環境について」

講師：平田雅子(私のクリニック目白理事長・院長)
岸本佳子(聖マリアンナ医科大学放射線科)
ゲスト講師：村岡奈弥(料理研究家、中医薬膳師、国際中医師)
詳細は改めて後日ご案内いたします。

忘年会を行いました

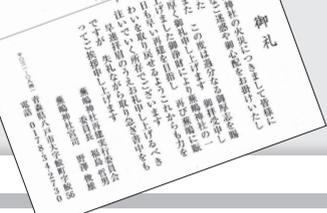
昨年12月20日ビストロバーンヤード銀座で忘年会をいたしました。
当日は70名を超える出席があり、イタリアン料理とワインを楽しみながら、一年間の活動を振り返り、楽しい時間を過ごしました。



会の中でジョイラボの修了式と多額の御寄附をくださった平田先生へ感謝状の授与式も行いました。

蕪島神社からの お礼状

昨年11月の火災で被害を受けた蕪島神社へ皆様のご厚意でお見舞いを差し上げましたところ、蕪島神社よりお礼状が届きました。



ジョイラボカリキュラム日程表 (2016年3月～)

日 時	テーマ	講師名	所属等
3月 2日 (水) 18:30～20:30	C-3 いのち「音の葉塾」	大小田さくら子	古代のことばの響きを体感じて心澄ませる「やまとかたり」創始者
3月 9日 (水) 18:30～20:30	C-4 ダイエット	夏目祭子	作家 心身機能研究家
3月 16日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
4月 13日 (水) 18:30～20:30	A-9 DVと虐待	馬場のぞみ	のぞみ総合法律事務所 弁護士
4月 19日 (火) 18:30～20:30	C-2 もっときれいの「女性ホルモン塾」	対馬ルリ子 吉川千明	女性ライフクリニック銀座院長 美容家・オーガニクススペシャリスト
4月 20日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
4月 24日 (日) 10:00～12:00	A-3 ワークライフバランス	加倉井さおり	(株)ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役
4月 24日 (日) 13:00～15:00	A-7 ソーシャルネットワーク	風張知子	八戸市 まちづくり文化スポーツ観光部長
4月 27日 (水) 18:30～20:30	C-6 身体機能	永田京子	更年期を美しく健康に「ちえぶら」代表 更年期フィジカルケアインストラクター
5月 8日 (日) 10:00～12:00	A-1 ウィメンズヘルス総論	対馬ルリ子 池田裕美枝	女性ライフクリニック銀座院長 神戸市立医療センター中央市民病院 産婦人科
5月 11日 (水) 18:30～20:30	A-6 更年期	小山嵩夫	小山嵩夫クリニック院長 婦人科医
5月 18日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
5月 22日 (日) 10:00～12:00	A-11 医療と差別	青山温子	名古屋大学 国際保健医療学 教授
5月 22日 (日) 13:00～15:00	C-7 身体と心のクリアリングクラス	今村理子	“女性の生き方をサポートする”幸せのレッスン主宰 日本内科学会認定医
5月 26日 (木) 18:30～20:30	C-5 「もっとキレイ」のためのヘルス&ビューティテクニック	浅利葉子	花王株式会社商品広報センター ビューティケアPR
6月 1日 (水) 18:30～20:30	C-3 いのち「音の葉塾」	大小田さくら子	古代のことばの響きを体感じて心澄ませる「やまとかたり」創始者
6月 8日 (水) 18:30～20:30	A-5 思春期	岩室紳也	ヘルスプロモーション推進センター (オフィスいわむる) 代表
6月 15日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
6月 21日 (火) 18:30～20:30	C-2 もっときれいの「女性ホルモン塾」	対馬ルリ子 吉川千明	女性ライフクリニック銀座院長 美容家・オーガニクススペシャリスト
6月 26日 (日) 10:00～12:00	B-7 医療環境 (中絶)	種部恭子	女性クリニック We 富山院長
7月 6日 (水) 18:30～20:30	C-6 身体機能	舟波真一	“自然治癒力が最大限に発揮する”バイニアアプローチセンター代表
7月 13日 (水) 18:30～20:30	B-1 性差医療	荒木葉子	荒木労働衛生コンサルタント事務所 所長
7月 20日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
7月 24日 (日) 10:00～12:00	B-4 自然療法	板村論子	日本ホメオパシー医学会専務理事 日本統合医療学会理事
7月 24日 (日) 13:00～15:00	A-4 メンタルヘルス	加茂登志子	東京女子医科大学神経精神科 教授 (兼 女性生涯健康センター所長)
7月 27日 (水) 18:30～20:30	A-10 ヘルスクエアの実現を目指して	山本雄士	株式会社ミナケア 代表取締役
8月 10日 (水) 18:30～20:30	B-6 OC (低用量ピル)	蓮尾豊	弘前女性クリニック院長
8月 16日 (火) 18:30～20:30	C-2 もっときれいの「女性ホルモン塾」	対馬ルリ子 吉川千明	女性ライフクリニック銀座院長 美容家・オーガニクススペシャリスト
8月 17日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
8月 28日 (日) 13:00～15:00	C-7 身体と心のクリアリングクラス	今村理子	“女性の生き方をサポートする”幸せのレッスン主宰 日本内科学会認定医
9月 7日 (水) 18:30～20:30	C-3 いのち「音の葉塾」	大小田さくら子	古代のことばの響きを体感じて心澄ませる「やまとかたり」創始者
9月 14日 (水) 18:30～20:30	B-5 ワクチン・検診	宮城悦子	横浜市立大学附属病院産婦人科 部長
9月 21日 (水) 10:00～12:00	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
9月 25日 (日) 10:00～12:00	B-3 乳がん診断・治療	戸崎光宏	社会医療法人 博愛会 さがらプレストピアヘルスクエアグループ顧問
9月 29日 (木) 18:30～20:30	C-5 皮膚とアンチエイジング	(花王株式会社協力)	(日程変更の可能性あります。ご了承ください。)
10月 14日 (金) 18:30～20:30	C-6 身体機能	武田淳也	武田スポーツ・栄養クリニック院長 整形外科医
10月 18日 (火) 18:30～20:30	C-2 もっときれいの「女性ホルモン塾」	対馬ルリ子 吉川千明	女性ライフクリニック銀座院長 美容家・オーガニクススペシャリスト
10月 19日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
10月 23日 (日) 10:00～12:00	B-8 禁煙	阿部真弓	東京女子医科大学付属病院 呼吸器センター内科 禁煙外来医師
11月 9日 (水) 18:30～20:30	B-11 歯学と薬学	堀美智子	日本女性薬局経営者の会 理事長
11月 16日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
11月 27日 (日) 10:00～12:00	B-10 出産	金子法子	医療法人 いびき会 針間産婦人科 院長
11月 27日 (日) 13:00～15:00	C-7 身体と心のクリアリングクラス	今村理子	“女性の生き方をサポートする”幸せのレッスン主宰 日本内科学会認定医
12月 7日 (水) 18:30～20:30	C-3 いのち「音の葉塾」	大小田さくら子	古代のことばの響きを体感じて心澄ませる「やまとかたり」創始者
12月 14日 (水) 18:30～20:30	B-9 妊娠・不妊総論	木戸道子	日本赤十字社医療センター 第二産婦人科部長
12月 20日 (火) 18:30～20:30	C-2 もっときれいの「女性ホルモン塾」	対馬ルリ子 吉川千明	女性ライフクリニック銀座院長 美容家・オーガニクススペシャリスト
12月 21日 (水) 18:30～20:30	C-1 乳がんトータルケア	増田美加、山崎多賀子	“女性の乳房の健康を応援する”マンマチア委員会
12月 25日 (日) 10:00～12:00	B-12 内分泌	宮川めぐみ	虎の門病院 内分泌代謝科 医長