



# NPO法人 女性医療ネットワーク News Letter

## 第25号 (2014年10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 2-5-5 壹番館ビル 4F 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)

### TOP NEWS

## 「女性が動けば世界が変わる！」『女性の健康文化祭』を開催

2014年9月19日(金)、東京大学(本郷キャンパス)の伊藤謝恩ホールにて『女性が動けば世界が変わる！「女性の健康文化祭」』が開催されました。



対馬ルリ子理事長の「世界で一番受けたい女性の健康授業」、東京大学大学院産婦人科学講座教授の大須賀穰先生の「女性の医学的特性とこれからの課題」の講演後、女性の健康のために様々な活動としている全国14団体から

活動報告をしてもらい、新しい時代への幕開けを感じさせる充実した会となりました。

本イベントは、NPO法人女性医療ネットワーク/一般社団法人ウイミンスライフデザインソサエティの主催(後援: 日本医師会/日本産科婦人科学会/日本助産師会/日本女医会/金沢医科大学、協賛: 花王株式会社/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/アラガン・ジャパン株式会社/バイエル薬品株式会社/株式会社ポラ)によるものです。  
プログラムの最後には「女性の健康文化宣言」が参加者全員により読み上げられました。

## 女性の健康文化宣言

全ての女性と男性が、自分の選択として  
その体と心と社会生活の健康を  
一生涯を通して実現するために、  
それぞれのライフステージに応じた  
教育、医療、ヘルスケア、福祉サービスが  
継続的に、包括的に受けられる文化を  
国を挙げて構築していくことを宣言する。

TOP NEWS

### NPO法人女性医療ネットワーク 函館研修講演会

## なぜ乳がんは増えているの？ その克服と予防のための講演会

2014年7月13日(土)、函館市湯の川温泉にある「花びしホテル・扶養の間」におきまして、函館研修講演会を開催しました。日本人女性の12人に1人が乳がんを患っている現在、「乳がん検診をうけてもらいたい、乳がんで苦しむ女性を減らしたい」という思いを込めた講演会となりました。  
スタッフを含めると70名の参加となり、台風一過の日の爽やかな会となりました。

### 函館ツアー& シンポジウム報告

～宝石をちりばめたような函館の夜景、そして暖かいもてなしを生涯の思い出に～

女性医療ネットワーク理事長

対馬ルリ子

7月12～13日の土日、恒例の夏のツアー&シンポジウムで函館に行っていましたのでご報告します。

当日は、台風一過のさわやかな(しかし予想よりも暑い!)日差しの中、函館空港に降り立った一同は、ユニークな風袋のMOOMOO(モーモー)タクシーに乗り込み、湯の川温泉をめざしました。

### 【プログラム】

#### 「日本の乳がんの現状」

小葉松洋子(湯の川女性クリニック院長)

#### 「最新の乳がん検診と乳房ケア ～患者の視点から～」

増田美加(女性医療ジャーナリスト・女性医療ネットワーク理事マンマチアール委員会・NPO法人乳がん画像診断ネットワーク副理事長)

#### 「リンパ浮腫のお話」

藤尾彩子(国立病院機構函館病院看護師)

#### 「乳がん予防のために食生活を見直してみませんか ～食事から未来に伝えること～」

木幡恵子(国立病院機構函館病院栄養管理室長)



シンポジウム終了後に全員集合



空港で小葉松先生、息子さん、大釜さんに見送られて



湯の川クリニック見学 ツアーメンバーたち

## 最新の乳がん検診と 乳房のヘルスケア

患者視点から

女性医療ジャーナリスト、NPO法人女性医療ネットワーク理事、マンマチャーター委員会 NPO法人乳がん画像診断ネットワーク副理事長  
**増田美加**

今、日本女性の12人に1人が罹患する乳がん。その早期発見、診断に欠かせないマンモグラフィ（以下マンモ）は、世界的にもエビデンスが高い検診である。だが、米国では今、受診者の乳腺濃度によっては「マンモに向いていない人」「マンモでは見つからない乳がん」が問題になっている。なぜなら定期的にマンモ検診を受けていたのに、早期でなく進行した乳がんが見つかったケースが出てきているからだ。日本でもこの流れを受け、「自分の乳腺濃度について知ろう！」という動きが進みつつある。

乳腺濃度とは、乳腺の組織が乳房内にどれだけ存在するか、その割合のこと。乳腺濃度が高い「高濃度」の乳房（デンスブレスト）は、日本人を含むアジア人に多く、乳腺濃度が高いとマンモの画像では真っ白に映るため、同じく白く映る腫瘍との判別が困難。端的に言えば、「高濃度乳腺の人はマンモ検診では乳がんが見つけない」。そして日本女性は欧米人に比べ、高濃度乳腺の人が多くいわれている。

米国ではマンモ検診で乳腺濃度が高いことがわかった場合、「受診者に乳腺濃度についての情報を伝えること」「超音波検査など追加の画像検査を受けるよう勧めること」などを法律で義務付ける動きが広がっていて、2014年4月現在で15以上の州で有効化されている。一方、日本では、自治体検診や職場検診として検診車や公共の保健センターや検診施設などでマンモによる乳がん検診を受ける人が多数いる。その場合、乳腺濃度が高くてマンモに適していない乳房でも、現状で



乳腺濃度の重要性を訴える増田さん

か、乳腺濃度が高く「見えなかった」のかわからないのだ。こうした状況を避け、正しい診断を得るには、自分の乳腺濃度を認めることが大切。クリニックでマンモを受ける場合は、乳腺濃度を医師に尋ね、できれば自分の乳房の画像を見せてもらう。もし「高濃度」「不均一高濃度」の乳腺と言われたら、超音波検査も併せて受けて。自治体検診や職場健診で検診結果が紙で通知され、異常の有無しか書いていない場合は、一度は医師から直接結果を聞ける施設で検診を受け、乳腺濃度の状態を覚えてもらってほしい。マンモが乳がんの早期発見に高いエビデンスのある検診であることに変わりはない。だが今後は、個人のリスクファクターを知り、それに応じた検診を受けることがより一層必要になる。

## リンパ浮腫のお話

独立行政法人国立病院機構函館病院  
看護師 **藤尾彩子**

平成20年度の診療報酬改定により、リンパ浮腫治療の一部に療養費の支給が認められ、それまで高額な弾性包帯を自費で購入していた患者の負担がわずかながら減り、私たち医療者もリンパ浮腫に悩む患者と真剣に向き合うことが求められるようになりました。

しかし、道南圏にはまだまだリンパ浮腫の診療を専門に行う病院は少なく、当院のリンパ浮腫外来には100km以上離れた町からバスや車で通う患者が多くいます。

上肢のリンパ浮腫は乳がんの手術後の合併症の一つであり、腋窩のリンパ節を郭清するこ

まずはシンポジウムまで時間があるということで、会場近くのお寿司屋さんで函館のお寿司を堪能し（そのために飛行機の中でもお腹を空かしていたので）、次に小葉松先生の湯の川女性クリニックを見学し、もうすでに函館に来たかいたという満足感とともにシンポジウムにのぞみました。

今回のシンポのテーマは「乳がん」。小葉松先生による乳がんの現状から、マンマチャーターの増田美加さん、国立函館病院の先生方とのコラボレーションによって、診断・治療のお話ばかりでなく、術後ケアや食事療法、リンパ浮腫への取り組みなど、総合的に最新知見の理解が得られる内容となりました。

そして、交流会も、素晴らしいワインやお酒の提供もあり（もちろん湯の川クリニックより！）地元で活躍されている女性たちと知り合うことができました。その後も、夜景見物組と温泉組に分かれて、楽しい夜は更けてゆきました。

日曜日は、うす曇りながらも、ちょうどよい観光日和でした。MoonMoonタクシーさんは、出発のときに本当に「モー、モー」と鳴いて動くんです！それに、牛柄ネクタイの

運転手さんも本当に親切な方でした。湯の川クリニックの大釜師長さんもつきあってくれ、イカ釣りし、うに丼を食べ、元町地区の美しい教会を見て……本当に時間ぎりぎりまで楽しませていただきました。小葉松先生、息子さんとともにお見送りありがとうございました。そういえば、洋館でイングリッシュティー&ケーキを食べていたくせに、みんな函館空港で「函館ラーメン」を食べたんですよ。

今回の函館ツアーは、終わってみれば本当に楽しかったのですが、そのための打ち合わせ、準備、告知の時間が少なく、小葉松先生とクリニックの皆様には、大変ご苦労をおかけしてしまいました。それでも、にこやかに迎え、もてなし、送りだしてくださった皆様。本当に本当に、ありがとうございました。ツアーの主催者として、心よりお詫びとともに感謝申し上げます。

来年のツアー&シンポジウムは、秋に催行する案が出ています。その場合には、11月上旬になります。シンポジウム主催者とは密に連絡をとりあっていますので、どうぞよろしくお願ひもうしあげます。



とで発症のリスクが高くなると言われています。

しかし、診断や再発予防のため腋窩のリンパ節郭清をしよう前に乳がん自体を早期発見することがとても重要なことだと思えます。乳がんは他のがんと違い、自分自身で発見することができる数少ないがんです。がん検診を受けることはもちろんですが、月に一度は自分の乳房を触り、自己検診を行うことも大切です。早期発見をすることができれば、それだけリンパ節転移のリスクも減り、結果としてリンパ浮腫のような合併症を起こすことも少なくなるのです。

今後さらにはがん検診の技術が進歩し、また一人ひとりが自分の健康により関心を持つことで、がんの早期発見・早期治療が当たり前となれば、重症なリンパ浮腫を発症する患者も減っていくことでしょう。

リンパ浮腫の治療に携わる者としてそれを

心から願っています。

## 乳がん予防のために 食生活を見直してみませんか

食事から未来に伝える事

木幡恵子  
栄養管理室長  
独立行政法人国立病院機構函館病院

昭和56年以降、日本人の死亡原因の第1位が悪性新生物と報告されている。

日本人の生活様式とともに食生活の変化が死亡原因の一つと考えられ「食生活」の見直しが必要になっている。

また、今年度、国立がん研究センターが報

告した「2014年度がん予測罹患数の1位が男性は胃がん、女性は乳がん」ということをふまえ、最近の日本人の栄養摂取の傾向を見ると、過剰な物に炭水化物・蛋白質さらに脂質や塩分があり、これらは肥満につながりやすく肥満によって起こると考えられる糖尿病や脂質異常症だけでなく、ある特定のがんの主要リスクの決定因子とも考えられている。「がん栄養療法ガイドブック」(第2版)では仮説としながらも「肥満は乳がんのリスクを増加させる」としていることから生活習慣の見直しが必要である。

まず、がん研究振興財団作成の「がんを防ぐための新12か条」をもとに生活習慣を自覚することから始め、食事については高カロリー・高脂肪になってはいないか、自分のBMIを知り必要栄養量を基に食事内容の見直しをすることが大事である。つい一口と思って食べているお菓子や嗜好飲料に含まれるエネル

ギー量や野菜の中にも意外に炭水化物の含有量の多いものもあり、気がつかないうちにエネルギーが過剰になっていることがある。

また、平成24年国民健康栄養調査から脂質量についても1日の必要量40〜45gのところ54・1gと過剰摂取が報告され、平成16年は56・1gであり多少減少されているがまだまだ注意が必要である。

例えば同じマグロでも種類により脂肪含有量の違いがあることや、調理方法の工夫でエネルギーや脂肪の摂取量を大幅に減少することも出来る。そして、適度な運動を継続する事で体重コントロールに効果があり、日頃の立ちっとした生活習慣の改善ががん予防に役立つと思われる。

食生活の習慣は環境の一部である。改善の必要な方は是非実行し、よい環境を未来に繋げていただきたい。

## 第55回 (5月25日)

### 思春期

よしの女性診療所 吉野一枝

と不妊を2大症状とする疾患です。時代とともに増加しており、その主な原因の一つは女性のライフスタイルの変化にあります。子宮内膜症の発症には月経血の腹腔内への逆流が関与していますが、現在、日本の初産年齢の平均は30歳を超え初経から十数年間、月経を繰り返しているうちに子宮内膜症を発症しやすくなっているのです。特に、月経困難症が強い女性では子宮内膜症の発症リスクが高いことが知られています。月経困難症はその時点のQOLの低下をもたらしますが、子宮内膜症になると月経困難症だけでなく、月経時以外にも慢性骨盤痛・排便痛・性交痛といった疼痛症状も来し、さらに不妊のリスクも高まります。逆に、月経困難症や子宮内膜症に対して早期から適切な対応をすれば、現在そして将来のQOLの向上につながります。だからこそ今、このことを多くの女性とその周囲に向かって情報を発信し、啓発してゆくことが重要なのです。

性ホルモンの動きが活発になってくる思春期。身体と心が大人へと大きく変化し成長していく時期です。変化が大きいだけに、この時期ならではの健康トラブルも起きてきます。ネット社会という現代的な背景もあり、問題は複雑化かつ深刻化しています。コミュニケーションが携帯電話やネットで済んでしまい、会ったことがない人とも簡単につながり、知り合えてしまう。そのことにより性感染症や望まない妊娠の問題、メンタルな問題、発達の問題など、以前は単純だった問題がより複雑化しています。これらを未然に防ぎ、健やかな未来へつなげるためには何が必要なのか、大人には何が出来るのか、皆様と一緒に考えました。それぞれ自分の思春期を振り返っていただき、当時の気持ちに戻って何をどうしていったのか、をディスカッションしました。大人として何が出来るのかということは、結局大人自

## 女性の健康学校 ジョイラボ

### 第53回 (4月27日)

#### DVとは

エープラス 吉祥眞佐緒

DVと言うと、まだまだ身体的なものだけだという印象が強いのではないかと思います。身体的暴力は、当事者も自覚しやすいし、周囲にも見えやすいのですが、DVとは、パートナーに対する暴力すべてを指し、大きく分類すると以

### 第54回 (5月14日)

#### 月経困難症と子宮内膜症

聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部長

百枝幹雄

子宮内膜症は月経困難症をはじめとする痛み

身が幸せな人生を生きていくに尽きる、ということになりました。

### 第56回(6月11日)

## ジエンダー

明治学院大学非常勤講師・社会学 田中剛太

6月11日のジヨイラボは「ジエンダー」がテーマでした。理論や学説を説明するのではなく、最低限の用語の説明をした後、2時間のうちの半分は以上はグループワークとその発表、全体でのシェア、コメントに充てることにしました。

グループワークの主旨は、ジエンダーに関して「自分の中のとらわれに気づく」ということです。具体的には、私たちの習慣や意識の中にある性別にまつわる様々な規範や女性差別をワークシートに書き出して頂きました。例えば、子育てに関してなら「男が子育てをしていると褒められて、女はやって当たり前」、職場においては「だから女は使えない」、地域においても「町内会長は男性、お茶出しは女性」といったようなことがあります。その他、日本語に見られる女性差別的な表現「女々しい」と「雄々しい」「女子供」などについても話し合いました。

無意識にとらわれていることも多く、常に自問していく必要があると思います。

### 第57回6月22日

## 医者その気にさせる患者学

〜かしい患者学&パーソナル医療とは?〜

一般社団法人自然治療力学校理事  
おのころ心平

2025年までに、いわゆる団塊世代の方が75歳以上の後期高齢者になり、国民の4人が1人が高齢者になります。日本各地で病気になったり、要介護の状態になる人が急激に増加することが予測されています。これを「2025年

問題」というのですが、この問題を控えたこれからの10年、人口構造の変化、疾病構造、あるいは社会構造の変化の中で、医療制度および社会福祉制度はこれまでにない大変革を迎えるでしょう。そんな時代にあつて、患者サイドにも4つの能力が求められると私は考えています。それは、1. 病院検索能力 2. 医療・保険など家計マネジメント能力 3. 医療現場でのコミュニケーション能力、そして、もっとも大事なのが、4. セルフケア能力。患者側の4大能力が問われる時代、かしい患者学が、医療機関とのよりスムーズな関係の大きな力になるということをお話させて頂きました。

### 第58回7月9日

## 私のピル外来

四ツ谷レディースクリニック院長 小林秀文

ピルを処方するにあたり以下のようなことに注意しています。まず、どの目的のピルが必要かをお尋ねします。低用量ピル、緊急避妊ピル、旅行用のピルの違いを説明します。結構この3つを混乱されておられる人がいます。

次に目的別に排卵の仕組みや着床、月経の仕組みなどを絵に描いて説明します。また短期の副作用や長期の副作用についてもお話しします。その上で不安があればその場で解消できるようにしています。何かあつた時は直接当院へメールや電話をいただくようにしています。処方した後、のフォローアップこそピルを正しく続けて使ってもらうためのキーポイントだと思っています。

また日本の低用量ピルの普及率が10年たつても2〜3%といつこうに増えないことを、母体保護法という特殊な状況、日本人の人生観、生命観、宗教観、日本女性のアイデンティティなどから考察してみました。

私が思っている低用量ピルの最大のメリットは、月経痛の緩和や月経不順の解消もあります。それ以上に女性が自分自身で完全に避妊できること、もう一つは、この人と思う人が見つかるまで、女性の側が妊娠を避けることができる

ということに尽きると思います。

### 第59回7月20日

## ストレスフリーな生き方

日本内科学会認定医 今村理子

心は本来、自由です。空を舞う風のように制限がないのが本来の私たちの意識です。

でも、その意識に蓋をしたり制限をつけはじめるときストレスを感じ始めます。

ストレス状態のとき、心は縮こまって硬くなります。物事を正しくみることができず否定的な感情、恐れや不安、怒りの感情でうめつくされていきます。

本来の広がった意識の自分と離れてしまったとき、人は苦しく自分を愛することもできなくなります。そんなときはまず、ガチガチに固まった心をはどいていくことが大切です。身体も心もゆるませてあげる。幸せになることを許してあげる。そうして本来の広がった意識にもどっていくことで自分にパワーをとりもどすことができます。ストレスを感じる前に自分の心と身体をクリーニングしていくことを実践をとおして皆で分かち合いました。

### 第60回8月13日

## これからの日本の子宮頸がん予防を考える

横浜市立大学医学部  
がん総合医科学・産婦人科  
宮城悦子

本邦女性の子宮頸がん検診受診率が約30%と低迷する中、日本では年間約10000人が浸潤子宮頸がん罹患し3000人以上が死亡している。推計されている。子宮頸がんの約70%の原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)

16型と18型の感染を予防する子宮頸がん予防HPVワクチン(以下HPVワクチン)は、多くの先進国で性交渉開始前の女子を対象として国のワクチンプログラムに組み込まれており、すでに対象女性のHPV感染率やこの世代の高度異形成や上皮内がんの減少が確認されている国もある。

本邦では、2011年より公費助成による接種が広く開始され、中学1年から高校1年生の約7割に接種された。しかし、HPVワクチン接種後に全身の疼痛や運動障害を生じた女子の存在が判明し、2013年6月に、厚労省の副反応検討部会での議論を受け、「HPVワクチン定期接種の積極的な勧奨を一時中止する。接種希望者については定期接種として接種可能な環境を維持する」勧告が厚労省より発表された。その後の継続調査と審議により、最大の懸念となつている慢性疼痛と運動障害(2・7/10万接種)について、心身の反応によるものとの見解が示された。慢性疼痛にはリハビリテーションなど身体的アプローチと心理的アプローチを用いて、集学的な治療により重症化・長期化を防ぎ、軽快させていくことが重要であることも示された。定期接種化後のHPVワクチン接種率は著しく低迷しており、接種勧奨が再開されても接種率が早期に回復することは期待できない。関連団体では、接種部位以外の疼痛が遷延する場合、接種医師が症状を十分に傾聴し不安を取り除くことや、速やかに地域拠点病院や厚労省の指定専門施設へ紹介するネットワークを構築するなどの対策を進めている。今後、国民に対してHPVワクチン接種の必要性とワクチン接種後の検診受診の重要性も含めた啓発を適切に行い、思春期の女子が安心して接種を受けられる体制を早期に確立することが本邦の子宮頸がん予防体制の構築に必須であると考ええる。





# 第3回日豪ジュニア アプロジエクトを 無事終えて

広がる協力の輪

西松園内科病院 齊藤恵子

秋元みどりさんが現地でご受け入れに関して多大のご配慮下さり、今年も6名の生徒さんを派遣出来まして大きな成果を上げることが出来ました。

ご協力下さった皆様には感謝の気持ちを申し上げます。

この度はこの運動を伝え聞いて物心両面から多方面からのご協力の輪が広がり、さらに進歩した体制で生徒さん派遣に関わる安心が強まりました。要因として大きく下記の三つのことがあげられます。

1 女性医療ネットワークの小林紗希子先生を中心に盛岡で女性弁護士さん、行政関係や、事業家の女性の方々、女医たちのメンバーが中心となって商店街の人々の協力のもと募金のために盛岡市内でバザーをしてくださったこと。対馬先生も街頭で講演をしてくださいました。

2 付き添いにオランダ日本人学校校長の経験がある菅原寿先生が同行して下さい、現地の校長先生など学校関係者との親交を持つていただいたこと。

3 岩手出身で外務省診療所勤務の精神科医師のご配慮でメルボルン総領事と連絡を取ってくださり生徒さんたちも表敬訪問したことです。

今回で17名の中学生が素晴らしい経験をさせていただきました。

日豪双方の協力、人脈が広がって国際的な友好の一助をなしているのではないかと強まってくづく絆に感動しています。これからもよろしく申し上げます。

## 友情、そして将来の夢へ

コーディネーター  
秋元みどり

今回で3回目となる被災地の中学生招へいは、1回目は陸前高田市、釜石市、2回目は山田町、宮古市、3回目は大槻町、田野畑村の中学生に、オーストラリアでの学校体験・ホームステイ体験をして頂きました。

昨今、日本の学生が海外に出なくなっていますが、海外で同じ歳の学生と交流することは、自分自身を知るきっかけとなるだけでなく、新しい視野も開けてくる貴重な体験となります。

また、日本紹介や復興プレゼンテーションをすることによって、日本のすばらしさ、被災地のことを知ってもらうことができます。

今回も、地元の学校体験で、オーストラリアの学生さんたちとの友好を深め、日本の踊り・地元の紹介・復興プレゼンテーションを通して日本のごこと、被災地のごことを理解して

もらうことができました。ホームステイ先は、学内の同じくらいに生徒さんの家族でしたが、自分の家族として日本の学生さんを受け入れてくださり、最後の日は、お互い涙涙で、再会を約束していました。

毎回、思うことは、このような短期の学校体験であっても、参加者の皆様の顔つきが最初と最後とでは違ってきているということだと思います。

ことばの壁を乗り越えて、他の国の同じ世代の学生さんと交流できたことへの満足感と自信にあふれて見えました。

このように、学生同士の交流は、たとえ短い期間でも、国の壁を越えて、友情を育むことができ、将来の夢を見つけるきっかけともなると思います。

辛い経験をされた被災地の子供たちこそ、力強く一歩を踏み出して欲しいと願うと共に、この経験をを通して、地元の復興のみならず、日本の将来のために、役に立つ人材となってくたさることを切に願っています。

# 女性の健康の包括 的な支援に向けて

ウイミンズライフデザインソサエティ

ウエルズ代表理事  
久保光司

家族や友人、企業の同僚、趣味の仲間が、女性の健康啓発を、同じ目線から、同じ眼差しで見つめて推進していく団体として、一般社団法人ウイミンズライフデザインソサエティ(ウエルズ)を本年6月に設立しました。ウエルズ設立のきっかけは、企業において男女共同参画、ワークライフバランス、障がい者雇用、人権啓発(セクハラ・パワハラ撲滅)などダイバーシティ関連業務を総括していた

私が、そういった多様な視点を女性の健康啓発に織り込むことを望まれていた対馬先生と出会ったことに端を発します。

同時期、対馬先生をはじめとする女性医療ネットワークメンバーの働きかけも奏功し、2013年末、自民党政務調査会に「女性の健康の包括的支援に関するPT」が発足。3か月間に亘るヒアリングを踏まえ、今年4月「女性の健康の包括的支援の実現に向けて(3つの提言)」がまとめられ、この提言をもとに「女性の健康の包括的支援に関する法律(案)」が前国会に提出され、現在、継続審議となっています。

いわば、「女性の健康の包括的支援」に関して、ウエルズなどの民間啓発活動と、基本的理念をうたった健康基盤法の整備は「両輪」であり、私たちの活動に拍車をかけるために、

本法案がこの秋の臨時国会で成立することを応援しています。

ウエルズのキーマッセージは、「マイドクターを持つ」「ホルモンコントロールを实行しよう」「アクセシビリティを向上させよう」とシンプルであり、各自が意識を改めればすぐできることなのではないかと認識していました。しかしながら、パートナーや周囲の理解を促進し、医療機関と良好な関係を作るために、統合された医療・保健体制の整備、性差に基づく医学研究・教育の推進、関係諸機関の連携等の「包括的な支援」の必要性を痛感するようになりました。

すでに、5月30日と8月29日の2回、参議院内勉強会が開催され、特に2回目は、本法案の成文化にご尽力された参議院議員の高階先生より、法案の目的や趣意を直接お伺

いし理解を深めました。さらに9月19日には、「女性が輝く社会に向けた国際シンポジウム」の公式サイドイベントとして「女性の健康文化祭」を開催しました(事務局注:1ページをご参照ください)。女性の健康支援・啓発に関わる様々な団体が一堂に会して、活動してきて制度上困ったこと、新しい国のヘルスケアシステムに期待することなどを共有化し、ベクトルを一つにしたいと考えます。

本紙がお手元に届く頃には、「女性の健康の包括的な支援への期待がさらに大きなウエーブとなっていることを願いつつ、WHOが提唱する「女性の健康のための生涯を通じたアプローチ(ライフコース・アプローチ)」を具現化するためにも、本法案へのご理解とご賛同をお願い申し上げます。

## 事務局から

### ● 書籍「女性外来ハンドブック」を販売しています



一冊500円(送料別)。  
お問い合わせ・お申込み  
は事務局まで。

電話: 03-3538-0250  
Mail: info@cnet.gr.jp

### ● 白衣を販売しています



女性医療ネット  
ワークマーク  
付きの白衣を  
作りました。素  
材がよく動きや  
すくできていま

す。サイズはS~Lがあり、一枚5200  
円で販売しております(送料として別途  
1000円いただきます)。お問い合わせ  
は事務局までお願いいたします。

### ● お願い

会費をお振り込みの際はお名前を特  
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するよう  
お願い申し上げます。

## 協力企業紹介① 株式会社コムズファースト 「生体のリズム」カウンセリングに 着目した化粧品 TWANY。



野田幸裕 ● Yukihiko Noda

<http://www.com-first.jp/>  
TWANY <http://www.kanebo-cosmetics.jp/twany/>

「永遠に美しく」という願いを  
込めて「トワニー」。1996年、  
「生体のリズム」カウンセリングに  
着目した化粧品として誕生しまし  
た。コムズファーストは、カネボウ  
化粧品の広告&マーケティングを  
サポートする代理店として多くの  
化粧品に関わり、トワニーも発売  
以来ずっと私たちが担当させてい  
ただいています。

トワニーは、女性たちが感じて  
いた肌変化を女性特有の身体の周  
期(リズム)との関係で解き明か  
し、「生理」や「更年期」という「ホ  
ルモン」や身体のこと、「ストレス」  
等の心のことにまで踏み込んだカ  
ウンセリングを実現しました。今  
でこそホルモンの話や、肌や体や  
心と深く関わっていることも、当  
たり前になっていますが、当時は  
そういった話がタブーとされがち  
な時代でした。そんなトワニーを  
最も理解し、受け入れたのは、お  
客さまである女性たちでした。誰  
にも言えなかった悩みを打ち明け  
て相談できる。自分の肌に本当に  
必要なお手入れができる。このこ  
とこそが、18年間も愛用者を増や  
し続けている要因だと、私は思っ  
ています。

そしてトワニーのもうひとつ大  
きな特徴は主要成分の「ボタニカ  
ルエッセンス」です。今は化粧品だ  
けでなく食品や飲料等でも植物の  
力が注目されていますが、これに  
関してもトワニーはまさに先駆者  
1996年の誕生当時から植物  
の可能性に着目、生薬由来の複合  
保湿成分「ボタニカルエッセンス」  
を配合。しかも時代とともにつね  
に進化しているのです。

もちろん化粧品は薬ではありません  
せん。でも女性には美しくなること  
で自信をもち、肌の調子がよくな  
ることで気持ちまで明るく元気に  
なります。そのことをトワニーの  
仕事を通して確信したからこそ  
化粧品のもつ新たな可能性を追求  
するために女性医療ネットワーク  
の活動に賛同し参加しているのだ  
です。そしてこれからは何を表現し  
それをいかに伝えるかというコミュ  
ニケーション戦略がますます大切  
になります。その時こそ、私たち  
コムズファーストの経験が役立ち  
貢献できると思っています。

## Report 第8回 エイトの会 八戸ツアー 対馬ルリ子 女性医療ネットワーク理事長



県知事さんとメンバー(表敬訪問)

今年も夏の恒例、八戸ツアーに行つてまいりました  
ので、ご報告します。  
8月1~3日、ツアーメンバーは35名±3名ぐらい?  
で行つてまいりました(入れ替りが多いのがこのツアー  
の特徴です。結局何人だったのか?おそろく旅行社の人  
もわからないのでは?)。今年も、いつものメンバー  
の他に、ジョイラボメンバー、マンマチャア、ウエルズ、  
群馬の仲よしの女性たち、石川県和倉温泉加賀屋の副  
総支配人、盛岡からの合流組、栃木のご夫婦、日本女  
医会の理事の先生方、台湾からのお客様、エリカアン  
ギャルさんと秘書さん、クリニックの患者さん親子、議  
員さんの秘書さんたちと、入り乱れてそれぞれ楽しんで  
いただきました。

1日目(8月1日)、昼に八戸に着いてすぐ八食セン  
ターへ。好きなものを買つてバーベキュー。カキや魚た  
ち。もう宴会のはじまりです。そして午後は八戸三社  
大祭。市長さん、県知事さん、議員さんに表敬訪問し  
たのち、ゆつくり40台以上の山車が進むのを、さじき  
席で最初から最後まで見物。町内総出で1年間かけて  
作つた山車を、子どもたちが主役、おとなが脇役で運  
行するお祭、ちよつと珍しいのは、ヤンキーたちもこ  
の日はかりは主役として、大真面目に山車をまわし太  
鼓をたたきます。

2日目(8月2日)、午前中はそれぞれにゆつくり過  
ごす予定だったのですが、ほとんどのメンバーは、魚市  
場に行き「かつ  
て丼」を食べま  
した。好きな魚  
やお惣菜を買つ  
て、ごはん、味  
噌汁とともに、  
勝手気ままに食  
べます。皆で分  
け合つと、朝か  
らすごい(馳走  
です)。  
その後、かね  
と水産で生きた  
ウニ、アルパジヨ



跳ねまわって疲れたら、ビール



バーベキュー

今年もようしく!  
元住民のみなさんがまた、  
わたしたちの夏休みに付  
き合ってくれました。毎  
年ありがとうございます。そして、  
来年もようしく!

3日目(8月3日)、日曜の朝は、岸壁の朝市から始  
まります。八戸ラーメン、コーヒ、焼き鳥やから揚げ。  
田子にんにくを大量買った方も。  
その後、無島神社を参拝して、うみねこ写真をとりに、  
「カブを上げた」(無島神社のご利益)あとは、近くのガー  
デンレストラン「フェザント」でバーベキュー。青い  
海、夏の空、花が咲き乱れるガーデン。ビールやワイン、  
そして熱々のアワビやホタテ、とれたての枝豆とうも  
ろこし。夏休みはこれで  
極まれり、です。  
そして、たくさんの地  
元住民のみなさんがまた、  
わたしたちの夏休みに付  
き合ってくれました。毎  
年ありがとうございます。そして、  
来年もようしく!

in Hatchiです。今年も、エリカさんも参加  
してくださったので、地元八戸の美容ヘルスケア系の美  
女たちも参加してください。とても華やかな雰囲気  
に。テーマは、「自分を好きになる」。とても好評でした。  
この後の夕方から夜のスケジュールは圧巻でした。  
今回のツアーのメインイベントとなった「ねがた観覧  
あるいは跳入(はねと)」です。バスで青森に移動し、県  
庁前の棧敷席で観覧するか、装束に着替えてねがたの  
一員として跳ねるか。いずれも可能なのですが、今回跳  
ねたのは、7名でした。でも、ちよつと跳ねてみたかつ  
たなあ?と思つた参加者は多かつたのでは?何しろ跳  
ねるのに技術はいらないのです。右、左と交互にツイス  
テップすればよいだけ。簡単でしょ?ラッセラー、ラッ  
セラーの掛け声にあわせて、跳ねまわります。そして  
疲れたらビール。あとは棧敷に戻ればよいのです。  
装束一式を購入して(約6500円)、来年用にし  
たメンバーも。皆様、来年また行きましょうね。

午後にはポータル  
ミュージアム「ハツチ  
」で講演会。毎年やっ  
ている、銀座美人塾  
酒、八仙は最近の注  
目株です。これもき  
き酒ののち、送つた  
方々も。  
今年も、エリカさんも参加  
してくださったので、地元八戸の美容ヘルスケア系の美  
女たちも参加してください。とても華やかな雰囲気  
に。テーマは、「自分を好きになる」。とても好評でした。  
この後の夕方から夜のスケジュールは圧巻でした。  
今回のツアーのメインイベントとなった「ねがた観覧  
あるいは跳入(はねと)」です。バスで青森に移動し、県  
庁前の棧敷席で観覧するか、装束に着替えてねがたの  
一員として跳ねるか。いずれも可能なのですが、今回跳  
ねたのは、7名でした。でも、ちよつと跳ねてみたかつ  
たなあ?と思つた参加者は多かつたのでは?何しろ跳  
ねるのに技術はいらないのです。右、左と交互にツイス  
テップすればよいだけ。簡単でしょ?ラッセラー、ラッ  
セラーの掛け声にあわせて、跳ねまわります。そして  
疲れたらビール。あとは棧敷に戻ればよいのです。  
装束一式を購入して(約6500円)、来年用にし  
たメンバーも。皆様、来年また行きましょうね。