

2014年1月25日

パーティ とちぎ男女参画センター

生涯を通じた女性の健康を考える講座



ずっと輝いて生きるために  
～女性ホルモンで健康とキレイを手に入れよう～

医療法人社団 ウィミンズ・ウェルネス  
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座  
院長 産婦人科医 対馬ルリ子



# WHO(世界保健機構)の提唱する 新しい健康の概念

---

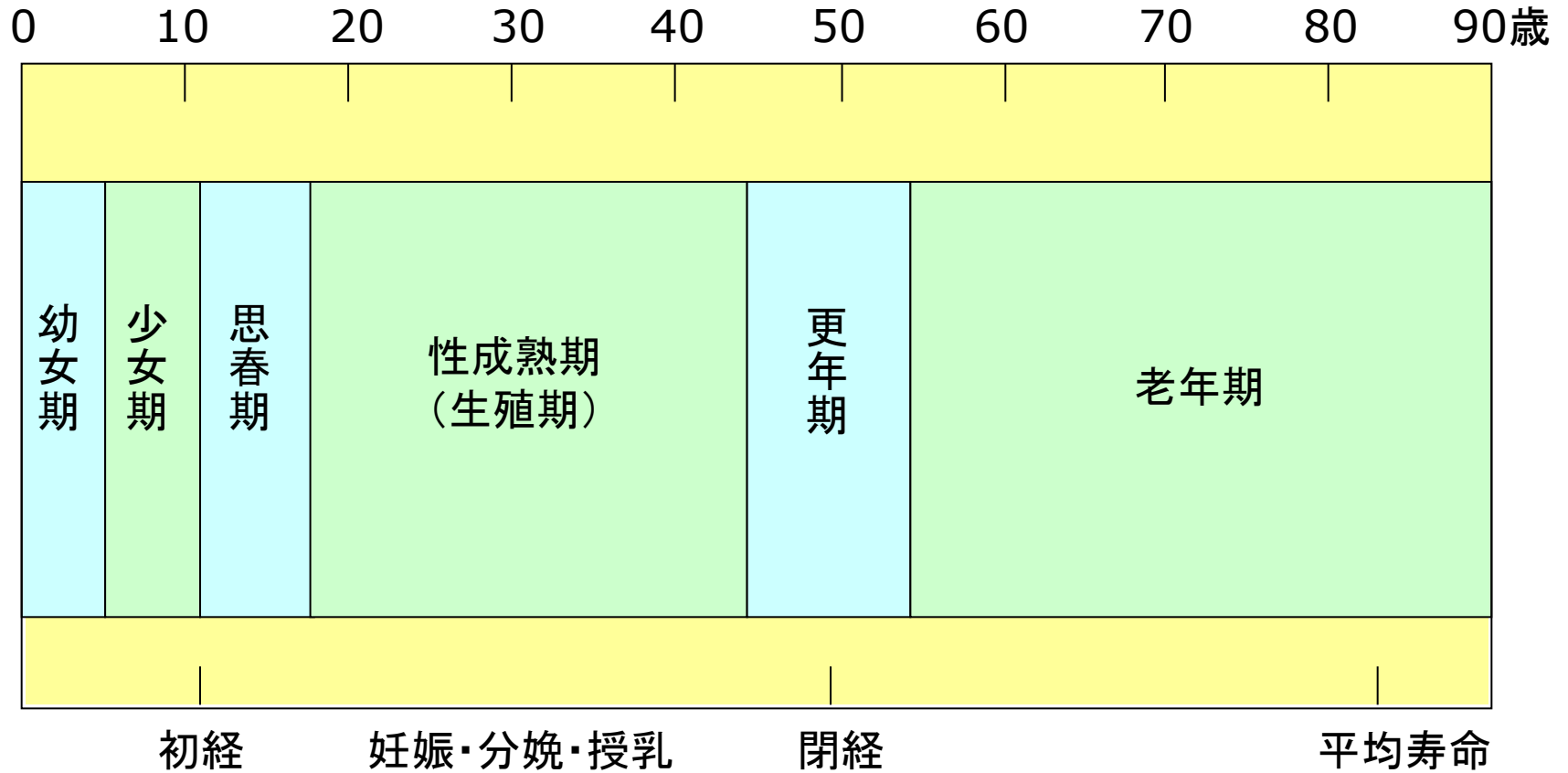
Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

「健康とは、単に病気がないことだけをさすのではなく、からだ、こころ、毎日の生活や人間関係も、生き生きとしてその人らしく、良好な状態をいう」





# 女性のライフサイクル



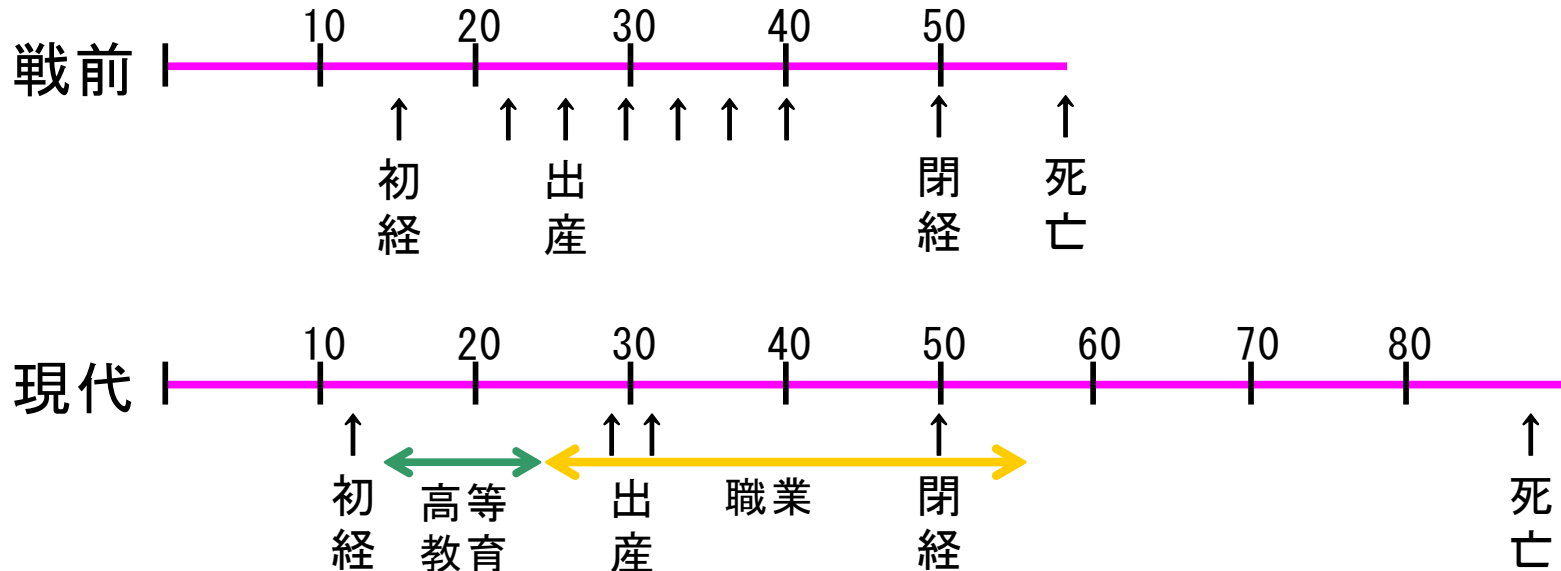


# 女性の生きかた・・・昔と今

- 昔・・・からだがおとなになるのは遅かった  
若い時に結婚した  
子どもをたくさん産んだ  
出産と子育て以外の役割がなかった  
早く老いて早く死んだ
- 今・・・からだの発育は早いが就労は遅い  
結婚・出産が遅い  
あまり子どもをもたない  
仕事をもち、長く社会で働く  
長生き



# 女性のライフスタイルの変化



## 戦後、女性のライフスタイルはすっかり変わった

- 栄養と衛生状態が良くなり、長寿になった。(86.9歳)
- 高学歴になった。(大学36.8%+短大13.0%)
- 職業をもつようになった。(労働力率63.1%)
- 出産数が減った。(合計特殊出生率1.26)
- 月経回数が増加、閉経後の長い人生(500回、35年)



# 現代の30～40代女性は？

---

□ まだこれから・・・

妊娠・出産がしたい。

仕事を花開かせたい。出世もしたい。

企業したい。

恋をしたい♡

若く、美しく、楽しく生きたい！

現代の30代40代女性は、まだまだ若手です。

でも、からだの変化は・・・

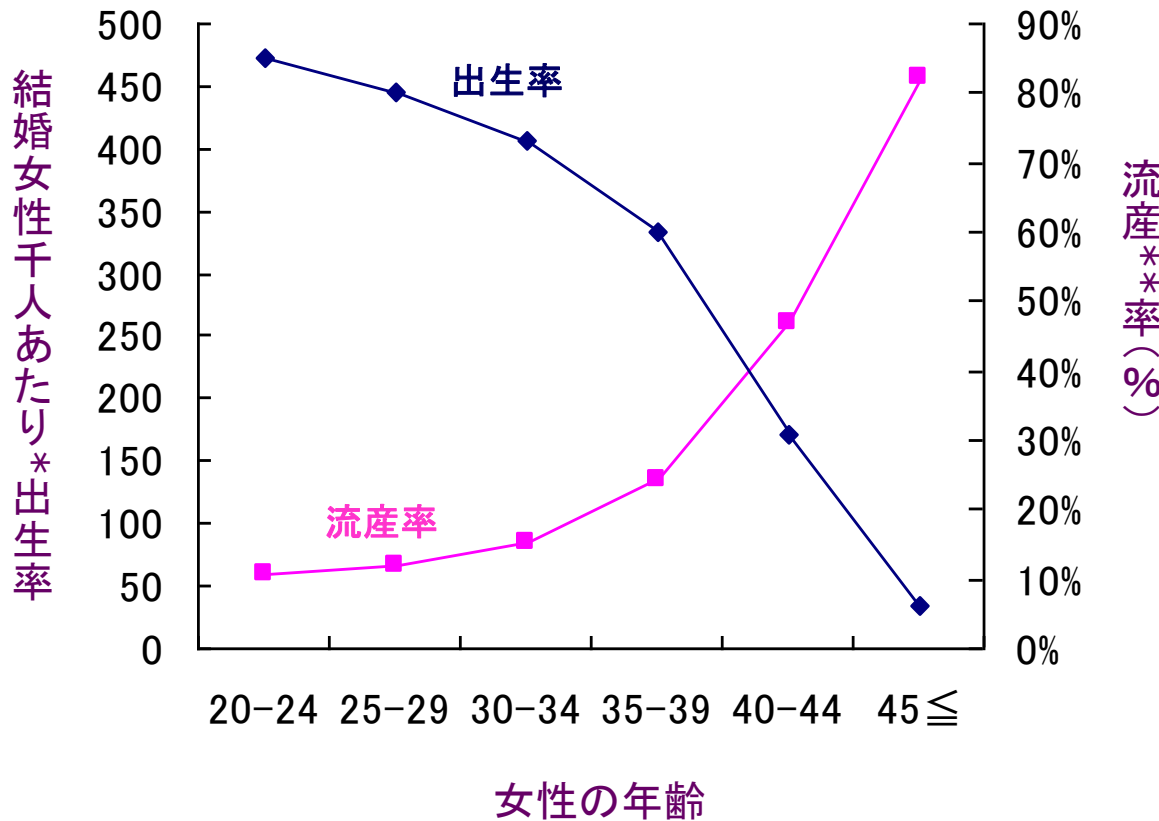


# 38歳・・・まだ産める？

対馬ルリ子講演会資料

## 加齢による妊娠能力の低下

### 加齢による出生率の低下と流産率の増加



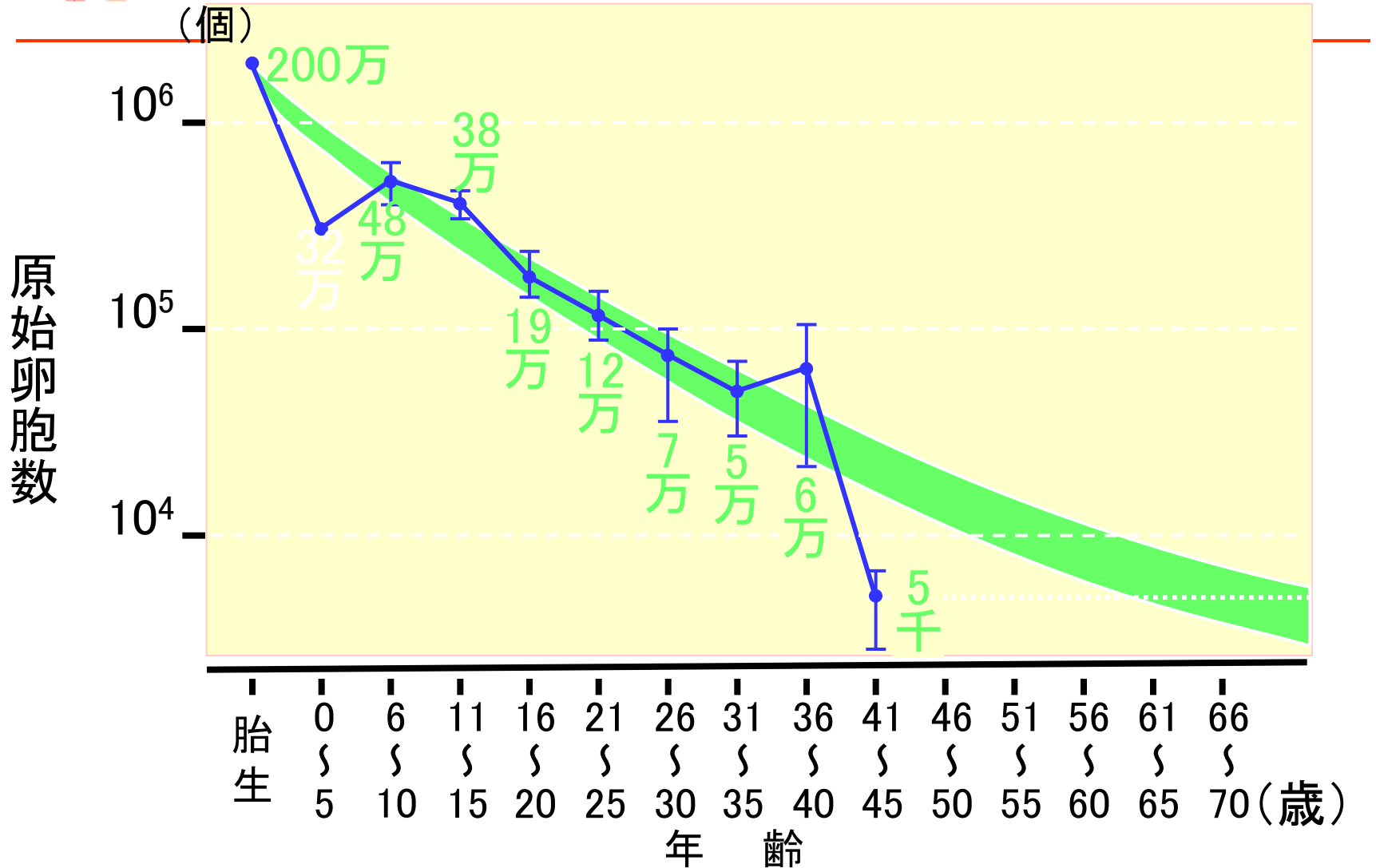
- 女性の年齢が高くなるに伴い、出生率は低下し、流産率は上昇する
- 特に、35歳を過ぎたころから妊娠能力の低下があらわれる

\*避妊を行わなかった場合  
\*\*20週以前の流産





# 加齢による卵巣における原始卵胞数の減少



Block, E.:Acta.Anat.(Basel) 14, 108(1952)より改変



# 産める自分をキープするために

---

- 卵巣の寿命をのばす努力  
保温・血行・ストレスを避ける・禁煙・運動・食生活
- 病気の早期発見や予防  
子宮内膜症、卵巣のう腫、子宮筋腫、性感染症
- 定期的な女性検診  
子宮がん検診、婦人科超音波検査、乳がん検診  
女性に多い病気の検診・貧血、甲状腺、膠原病
- ホルモン検査・AMH(抗ミュラー管ホルモン)検査
- 早めの妊活、キャリア形成、ワークライフバランス



新装版 女性ホルモンがあなたの体と心を守ります。

**croissant**  
特別編集  
MAGAZINE HOUSE MOOK  
定価780円

# クロワッサン Special

**新装版** 40歳から意識したい、女性ホルモンの力。

最新情報を加えて、**「ホルモンケア」の決定版。**

ホルモン補充療法は、5年・10年先のアンチエイジング  
低用量ピルは、いつ、どのように始めるか。  
美容オイルは、肌と心と体の、バランスをとってください。  
サプリメントの選び方、摂り方にはルールがある。  
閉経期のコレステロールは、女性ホルモンの減少を補う。

**新装版**

心と体、骨も脳もサポート、漢方は更年期女性と相性抜群。  
HRT体験した奥山夏実が再び。  
「女性健診はアンチエイジングだ」  
40代の女性を応援する、「大豆だし」という新提案。  
女性ホルモンが低下すると、ドライマウスになる。  
女性ホルモンのことを考えずに生きていける時代ではありません。




日本でのHRT(女性ホルモン補充療法)が、



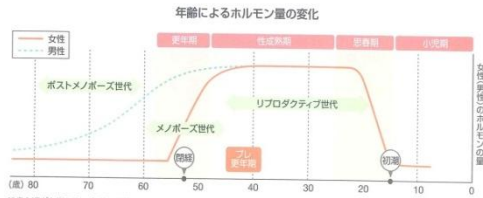
NPO法人「女性医療ネットワーク」代表。ファミンズ・ウェルネス臨床クリニック(03-3538-0270)理事長の他、ジュノ健康院あらかめ女性ライフクリニック(03-3535-2992)院長、9月12日に女性ライフクリニック新館も立ち上げる。

更年期の女性なら、HRTは  
「ファーストチョイスであっていいよ」。  
対馬ルリ子さん(しんがこ) 婦人科医、監修者、対馬ルリ子女性ライフクリニックの副院長

使う人は少しずつ増えているものの、日本でホセリナーにならない低用量ピル、女性ホルモン補充療法、一体なぜなのか考えてみた。  
監修：対馬ルリ子、監修者

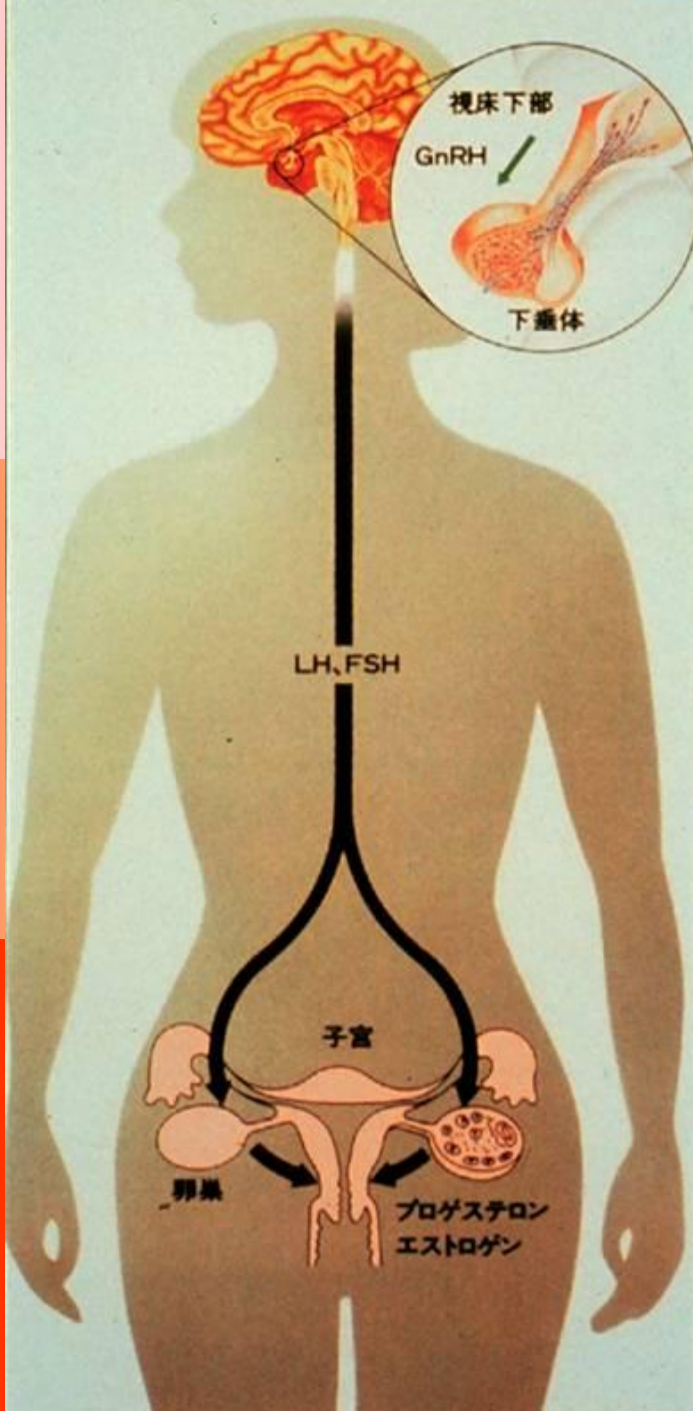
女性ホルモンのことを考えずに、  
生きていける時代ではない。

更年期真っ最中の私、低用量ピルは19年飲み続けています。  
これはど便利なものはない、というのが低用量ピル(O.C)への正直な感想です。体調を整えてくれる上に、月経のコントロールができるのも、53歳になって、ホルモン補充療法(HRT)に切り替えたついでに、2カ月間シニアHRTの薬名を飲んで、3カ月目がO.C.そのサイクルが現在のベスト、55歳を目前に、HRTのみに切り替えていくつもりです。これはど女性を身体的、精神的にフォローアップしてくれ、社会進出の手助けをしてくれるものなのに、なぜ欧米のように「使」人が急増しないのか、私自身も不思議に思うことがある。「怖い」女になる、という不安、そういう人は、「知らない」のね、婦人科に行ったことのない人も大勢いる。私自身、医師なのに、医学部で女性ホルモンについて習ったのは、妊娠と出産のことだけ。産科や月経前症候群(P.M.S.)や、普通には生きる女性が知



40歳を過ぎた頃から、急激に女性ホルモン量は低下する。落ち始めがプレ更年期。閉経の前10年間が本格的な更年期だ。出典：「プレ更年期から始めよう」(図表の出典：以下同)

# キーワード1: 女性ホルモン 性腺機能とホルモンの動き



視床下部

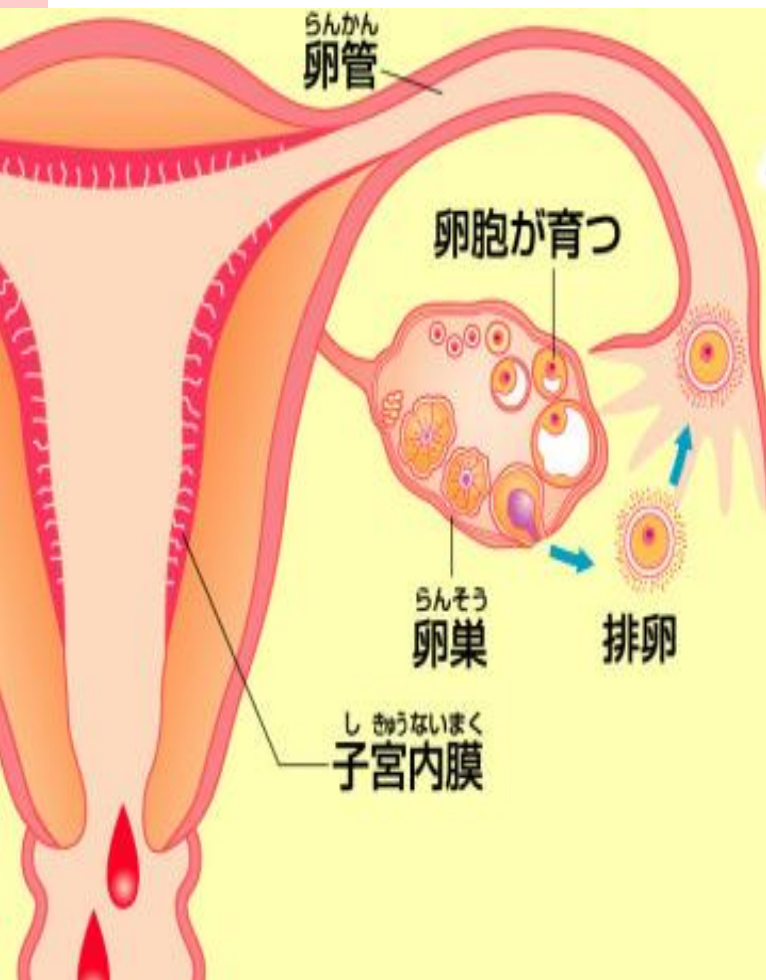
↓ GnRH (性腺刺激ホルモン放出ホルモン)

下垂体

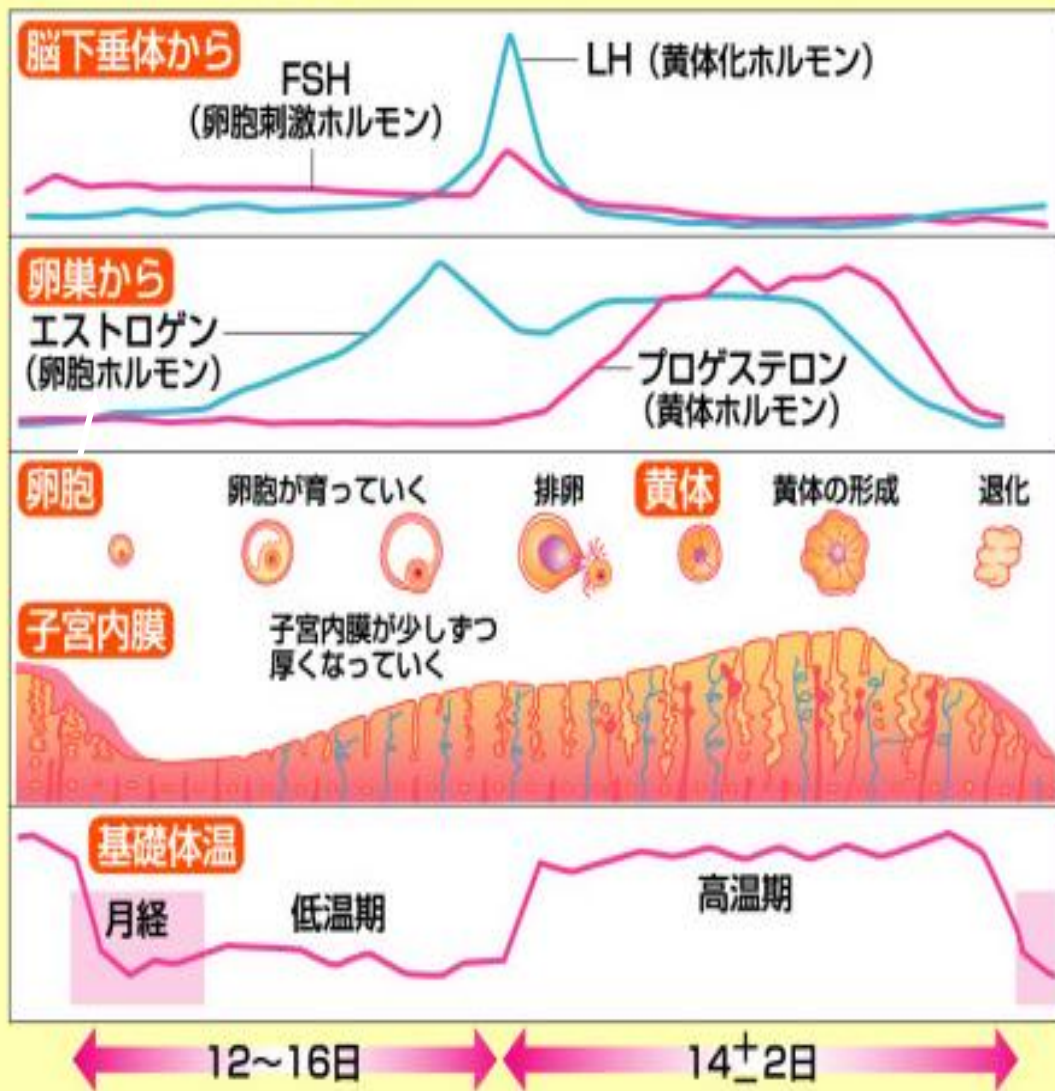
↓ LH (黄体化ホルモン)  
FSH (卵胞刺激ホルモン)

卵巣

↓ エストロゲン      ↓ プロゲステロン



# 月経のリズム

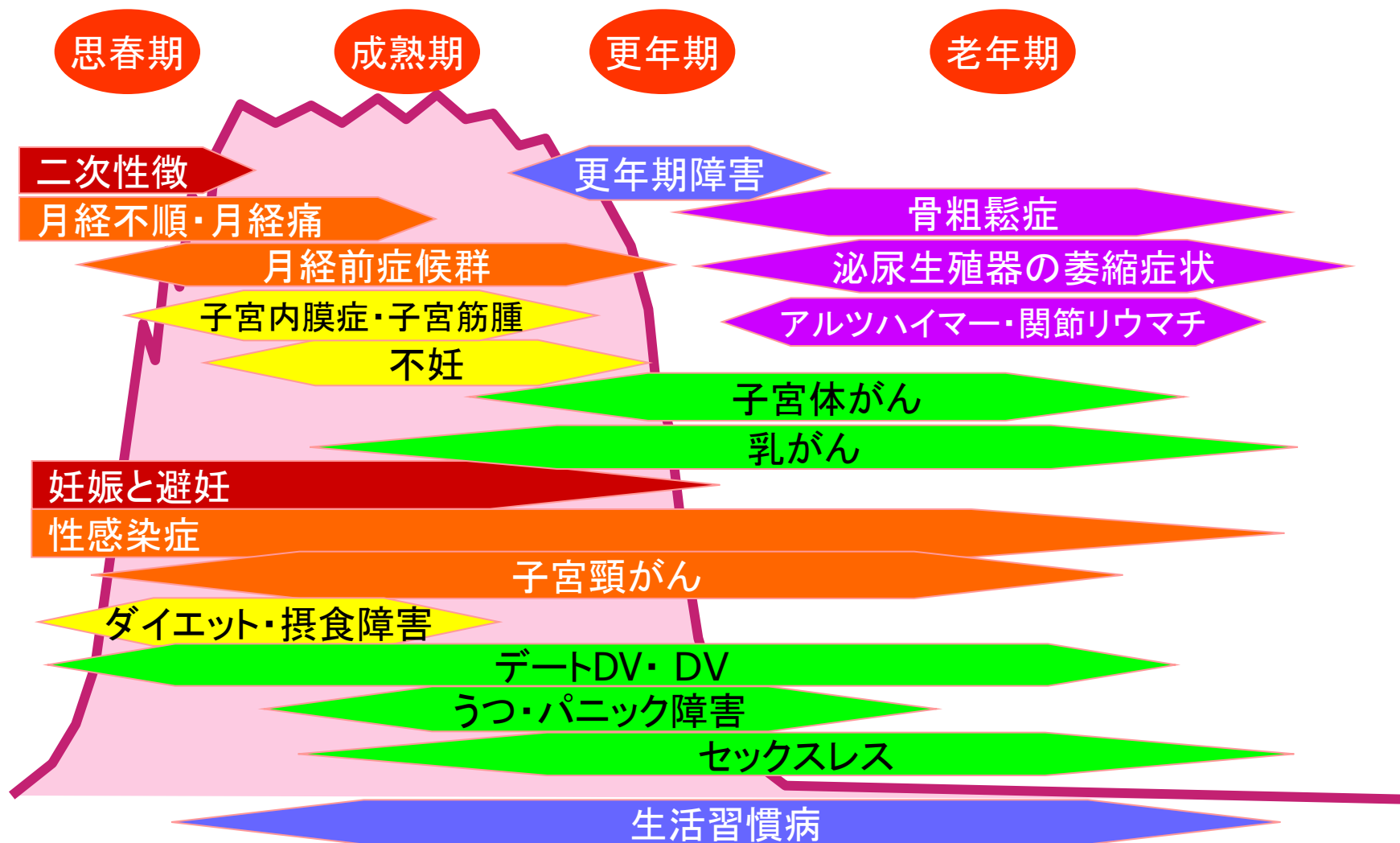




# 女性のライフサイクルと

対馬ルリ子講演会資料

## 気をつけたい健康トラブル





## キーワード2. 性差医療せいさいりょう

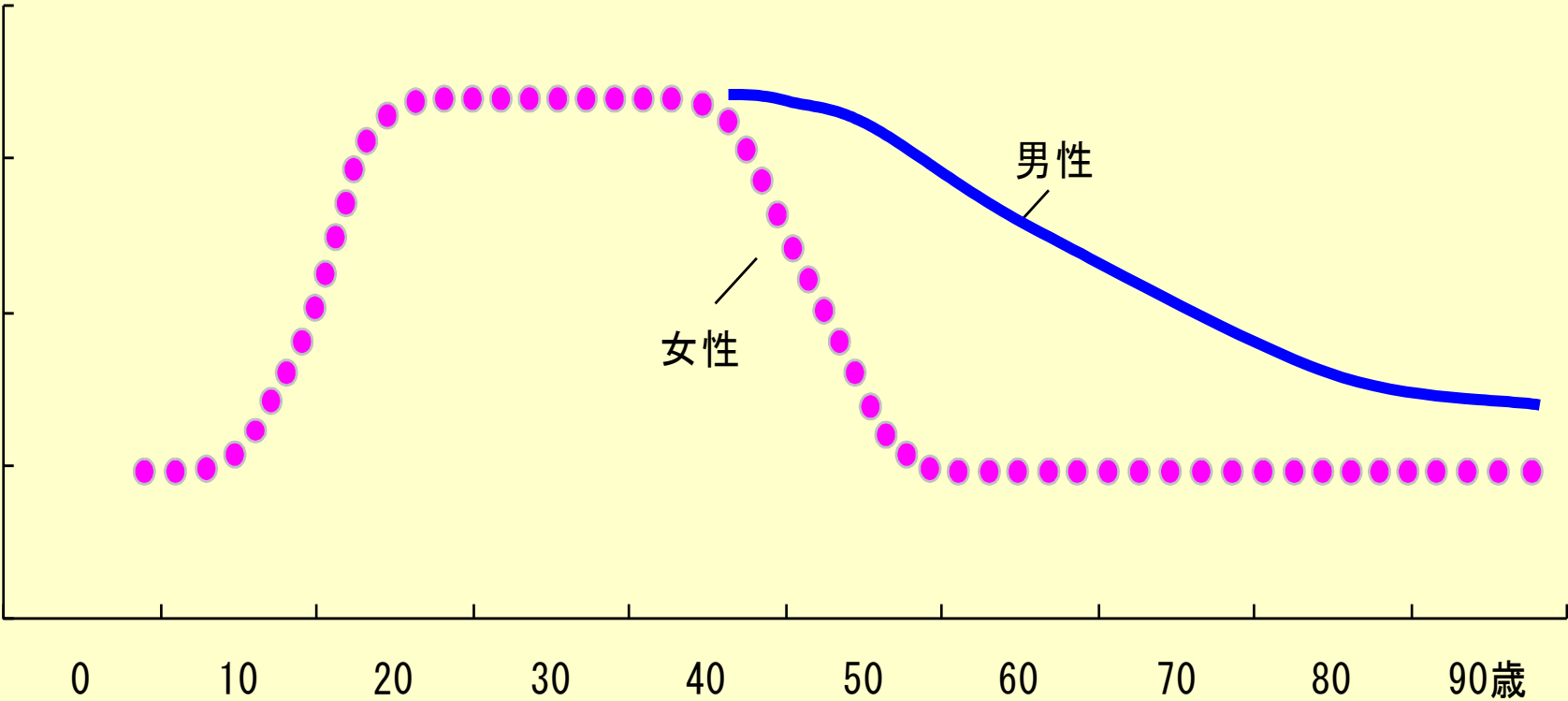
---

- ★ これまでの医療は、男性を対象に研究されてきた
- ★ 女性と男性では、生物学的に、ホルモンの、社会的に性差があることがわかってきた。
  - ・男性と同じ薬が、女性には害になることがある
  - ・男性と女性では、同じ病気でも症状の現れかたや治療への反応性が異なる。
- ★ したがって、セックス(生物学的性差)とジェンダー(社会的性差)を考慮した医療が求められている。



# 男女のホルモンの変化と更年期

性ホルモンの加齢による変化



女性の疾患や健康状態はホルモンの急激な増減との関連が深い





# 受療率に性差を認める疾患(人口10万人対)

男性に多い疾患	男	女
胃がん	48	26
アルコール依存症	32	3
肺がん	30	13
痛風	21	1
十二指腸潰瘍	20	10
胆・胆道悪性新生物	14	8
急性心筋梗塞	13	7
尿路結石	12	6
B型肝炎	11	6
食道がん	10	2

女性に多い疾患	男	女
本態性高血圧	395	628
白内障	67	142
高脂血症	46	114
骨粗鬆症	7	92
関節リウマチ	14	55
アルツハイマー病	6	15
精神神経病	29	43
大腿骨頸部骨折	13	38
鉄欠乏性貧血	3	18
くも膜下出血	8	15
膀胱炎	2	20
バセドウ病	5	15

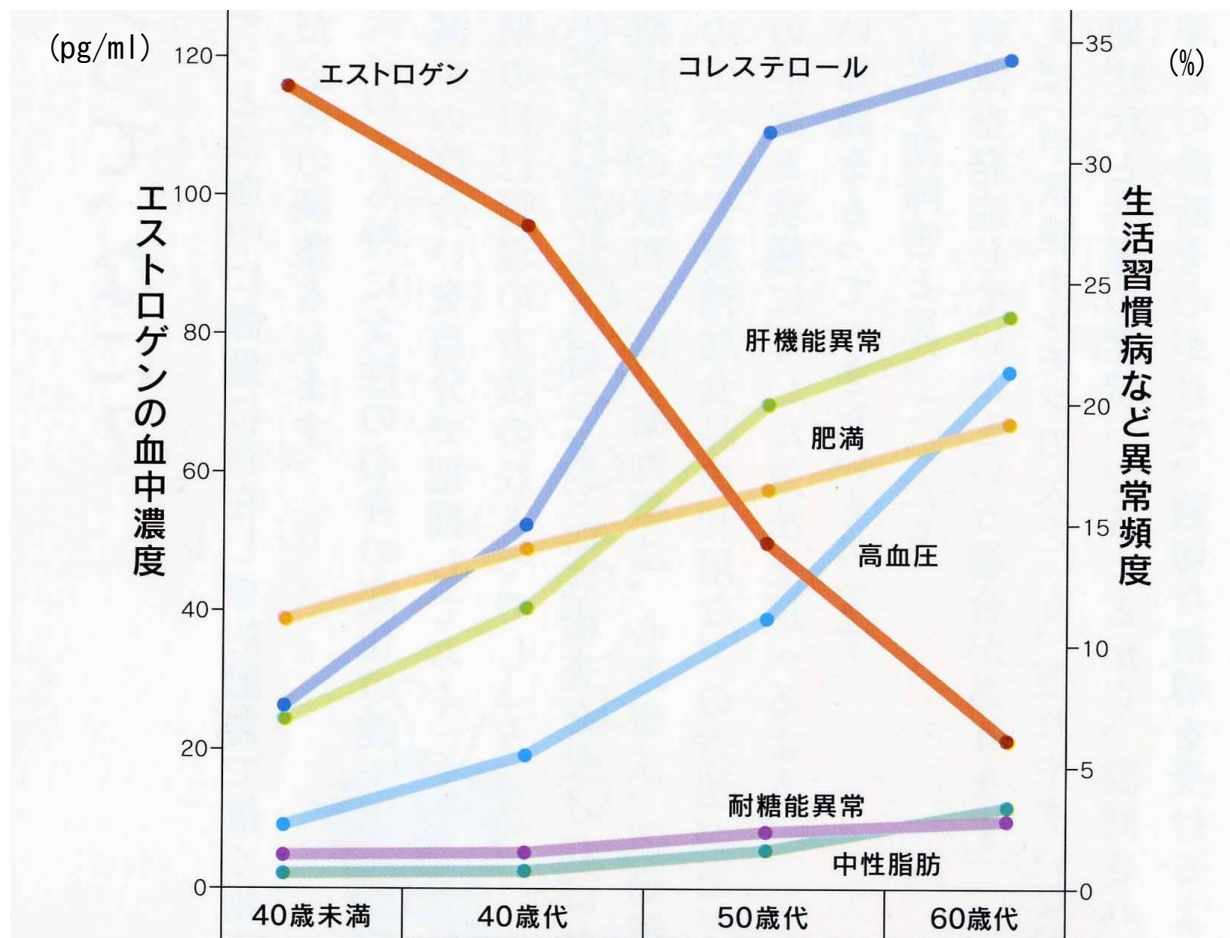
厚生労働省平成11年患者調査



# エストロゲンの減少と

対馬ルリ子講演会資料

# 体調不良の変化



50代でもっとも多くの女性に現れるのがコレステロール値の急激な上昇。  
基礎代謝の低下による肥満は、高血圧・動脈硬化等へとつながる危険性も高まる。  
※エストロゲンの血中濃度・年齢・各症状の関連性には個人差があります。



# 女性の健康問題の特徴

- 女性は、そのホルモンの働きによって、年齢によって、男性とは違う健康リスク(病気)をもっている。
- 女性に多い病気は、**甲状腺疾患、関節リウマチ**などの自己免疫疾患。
- 女性ホルモンが低下するとなりやすい病気は、**高血圧、高脂血症、頻尿や尿失禁、動脈硬化、認知症、骨粗鬆症**など。
- 女性は男性の**2倍うつが多い**が、死亡率は少ない




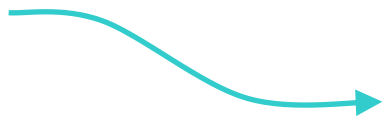
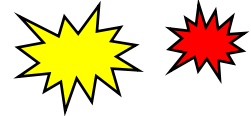
# 精神障害の性差

対馬ルリ子講演会資料

	女性	男性	(%)
うつ病	21	12	
気分変調障害	8	4	
季節性気分障害	6	1	
パニック障害	5	2	
不安神経症	7	3	
統合失調症	1.0	2.7	
アルコール依存	8	20	
薬物依存	6	9	
神経性食思不振症	0.5	0.05	
過食症	1.1	0.1	
反社会的な人格障害	1	6	



# 女性ホルモンの動きと体調

- 女性ホルモンは毎月の月経周期によって大きく増減しています。
- 女性ホルモンは、卵巣が寿命になると(閉経)、分泌されなくなります。
- 女性ホルモンは、ストレスや体重変化に影響されやすい。
- 女性ホルモンの働きが不安定になると、自律神経失調症状、うつや情緒不安定、免疫の異常などが起こりやすくなります。

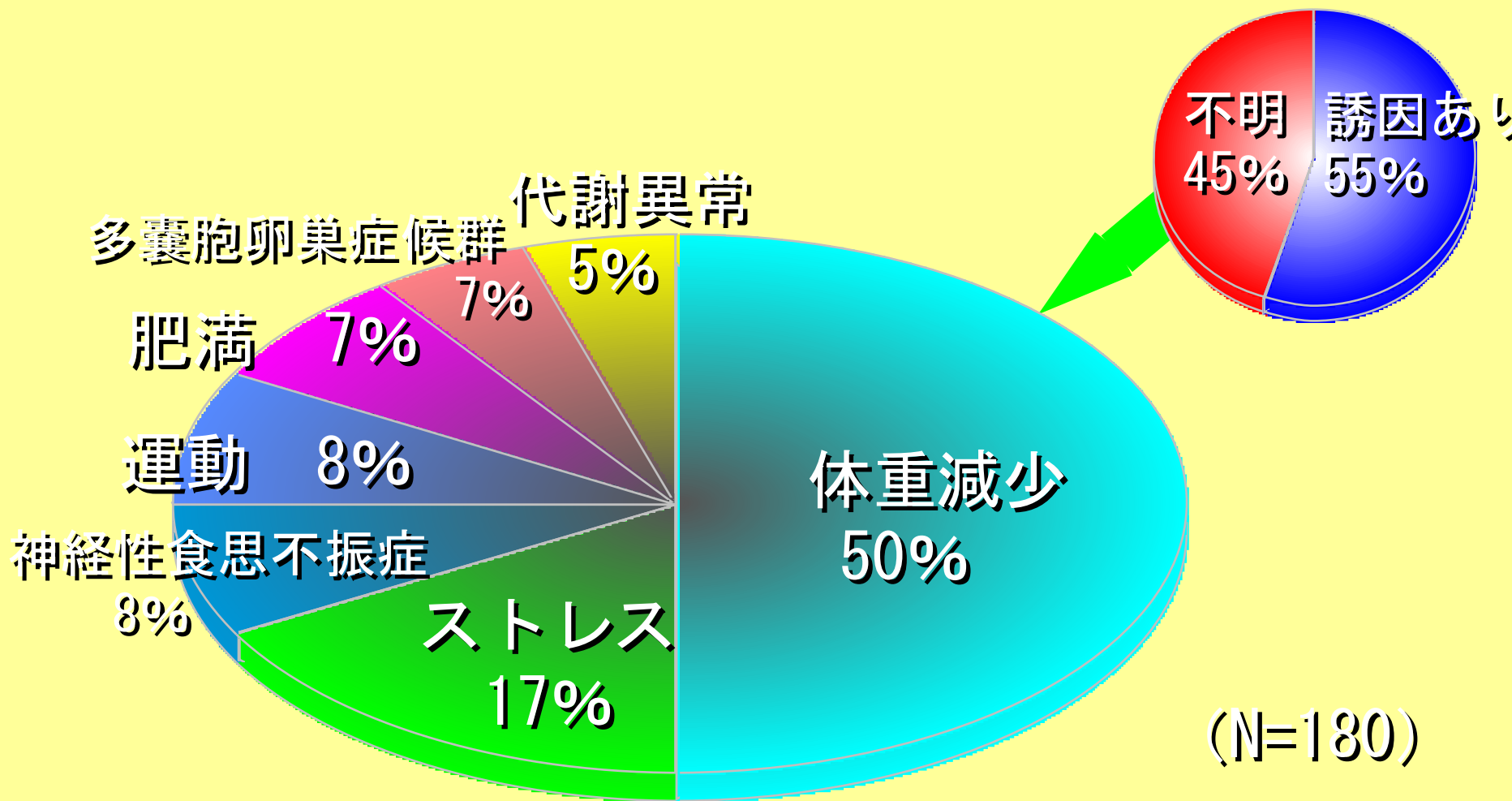


# 現代女性に多い病気

- 1. 月経のトラブル
  - 月経困難症・月経不順・PMS
- 2. 子宮内膜症、子宮筋腫
- 3. 子宮がん(頸がん・体がん)、卵巣がん
- 4. 乳がん
- 5. 予定外の妊娠、不妊
- 6. 性感染症



# 若い女性の健康問題、無月経 ・・・3か月以上月経がない



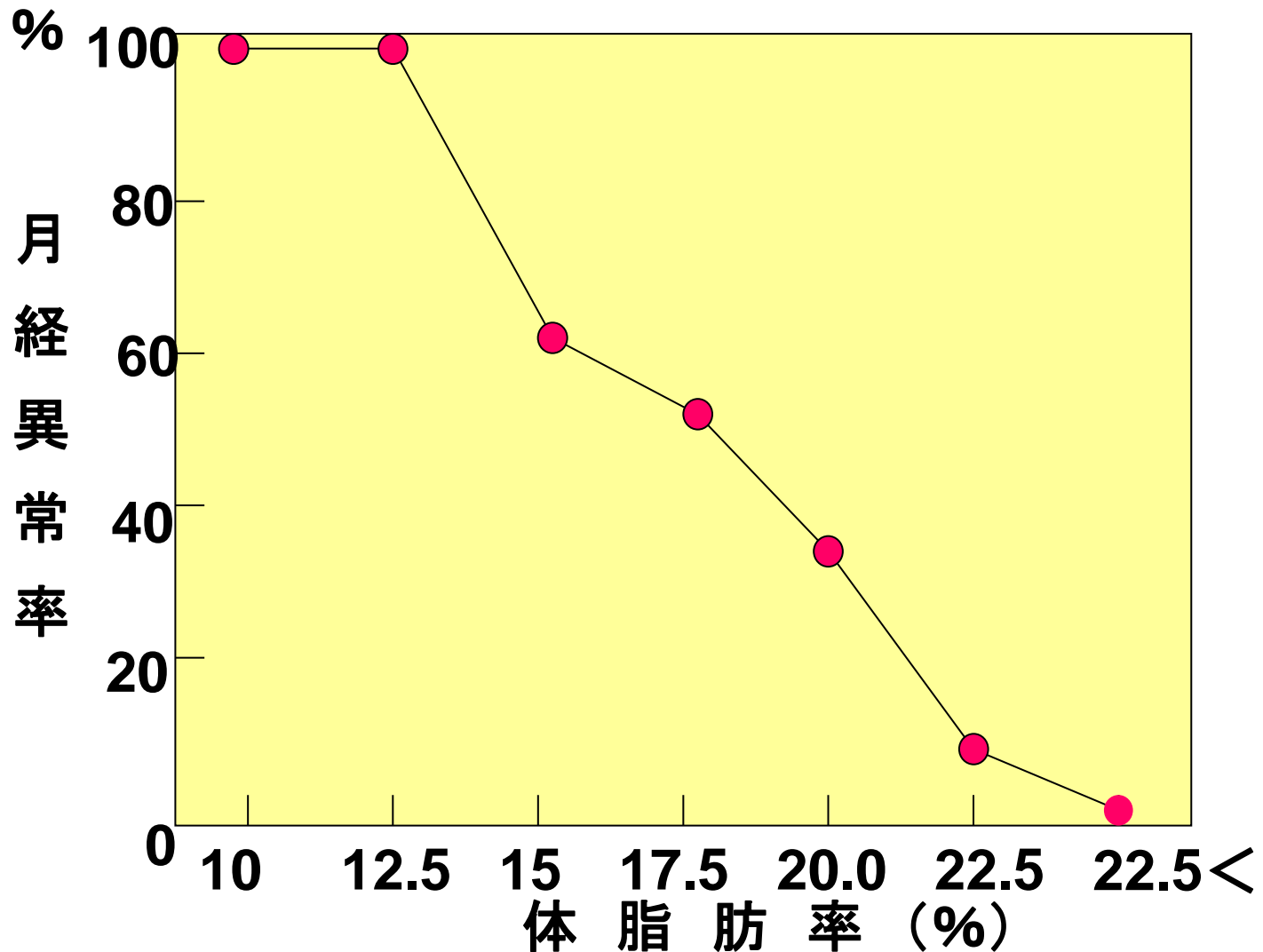
(N=180)

# 体脂肪率と月経異常率

対馬ルリ子講演会資料



政策医療大学 鈴木真理先生提供

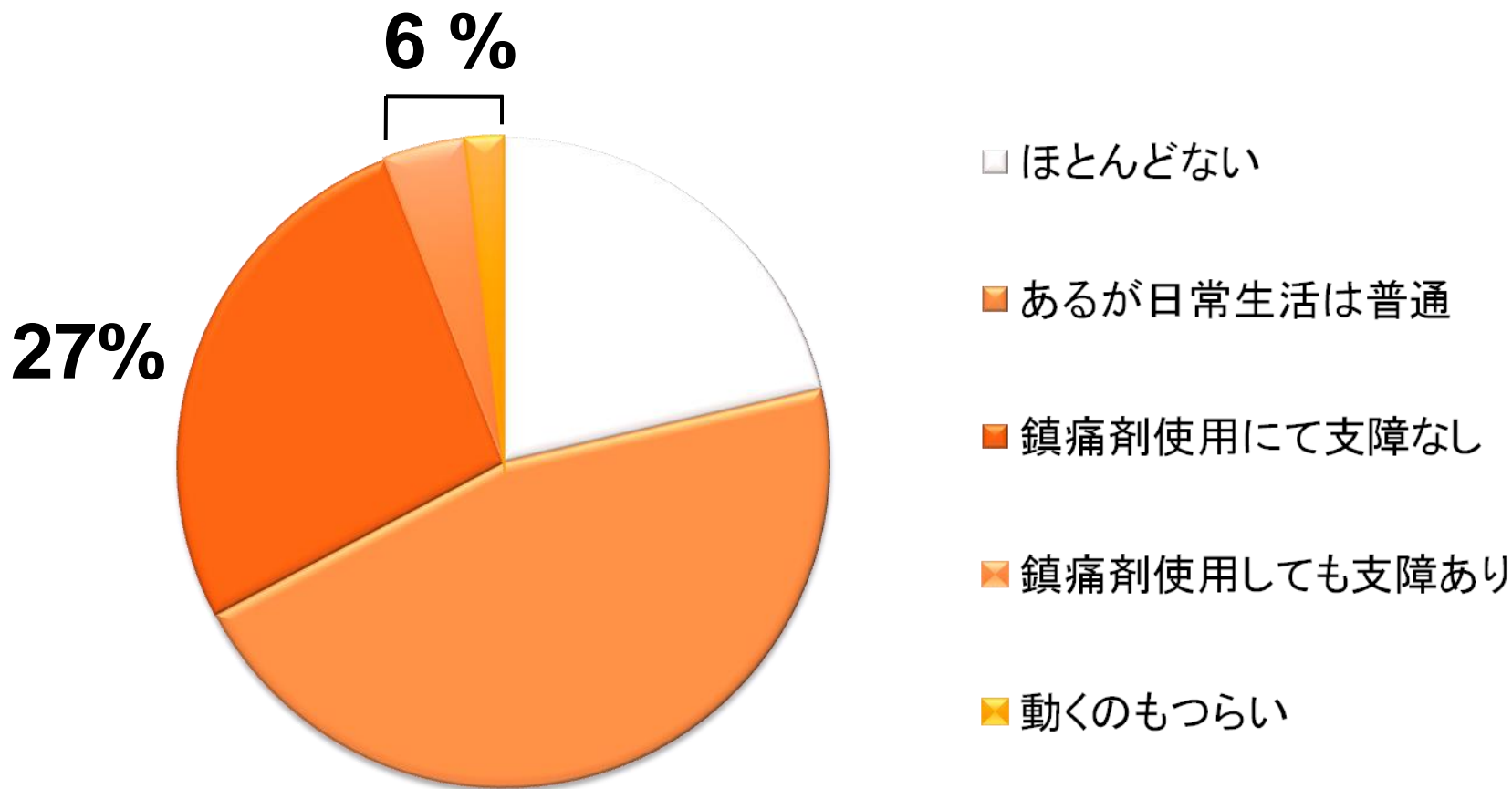






# 月経痛が日常生活に及ぼす影響

3人にひとり日常生活に支障あるが  
そのうち10人にひとりしか受診していない。

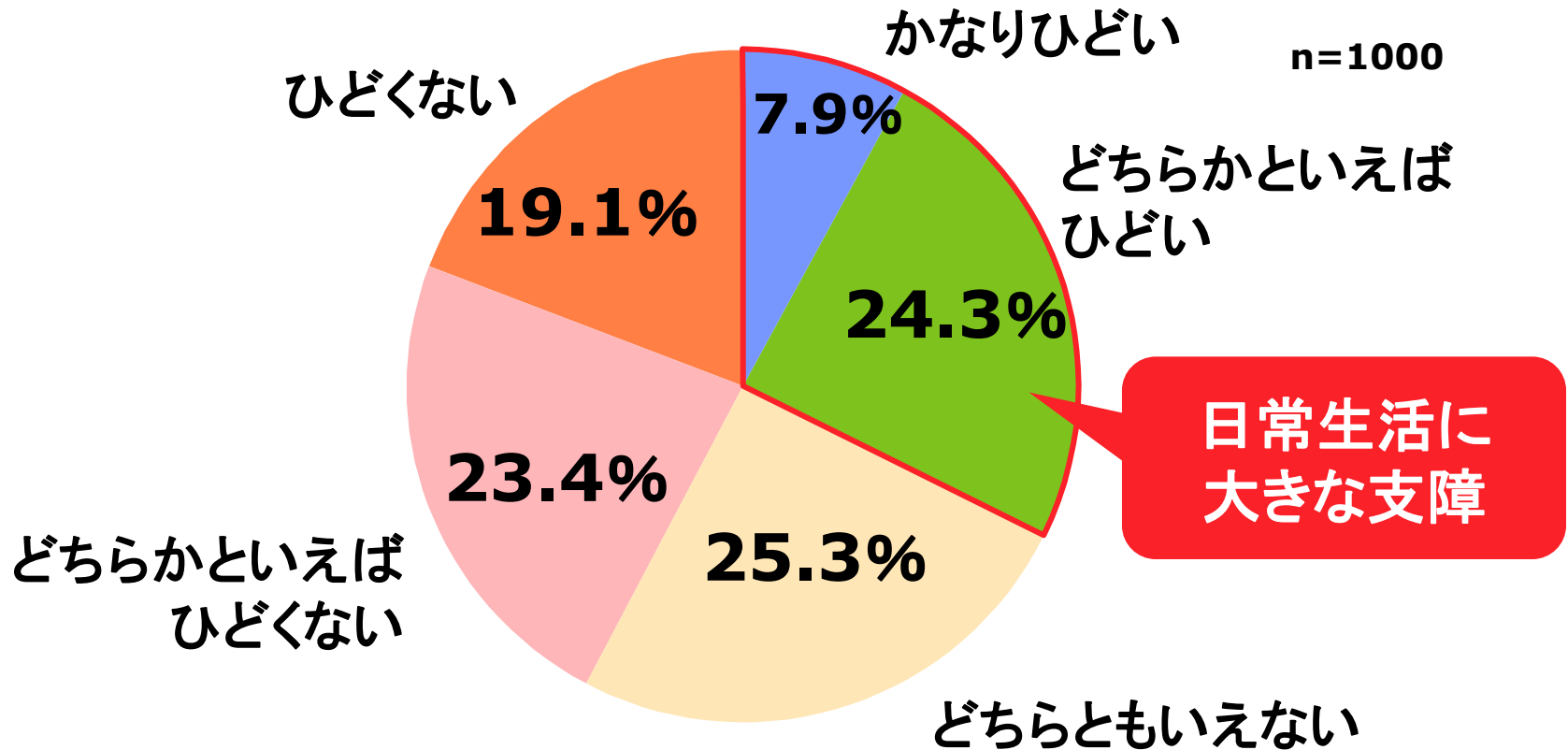


対馬ルリ子講演会資料



# 月経痛のひどさ

30%以上の女性は、ひどい月経痛に悩んでいる！



- 「かなりひどい」「どちらかといえばひどい」と回答した女性たちは、「寝込む」「外出できない」「家事ができない」など、日常生活にも大きな支障をきたしているようです。



# 月経前のイライラ、倦怠感 ・・・月経前症候群(PMS)

---

- 黄体期にくりかえしおこる精神的あるいは身体的症状で、月経が開始すると消えるもの。
- 月経前症状は月経のある女性の50～80%にみられる。
- 日常生活に差し支えるものは10%＝婦人科
- PMDD(月経前気分不快障害)・・・ひどい精神症状をとともなうもの2%＝精神科



# PMSの治療とケア

## ■ 薬物治療

低用量ピル、精神安定剤、抗うつ剤、漢方

## ■ ケア

- ・ホルモンのしくみについて知る。基礎体温をつける。
- ・ストレスをへらす、休養をとる
- ・食生活の工夫(塩分・アルコール・カフェインの制限)
- ・禁煙
- ・サプリメント  
(ビタミンB6、マグネシウム、カルシウム、ビタミンE)
- ・運動                      ・リラクゼーション



# 月経痛・・・子宮内膜症？



月経痛がひどい理由

1. 機能性月経困難症
2. 器質性月経困難症(病気あり)

月経痛がある→2. 6倍

内膜症になりやすい

月経時にお腹の中でも出血する

(月経以外の時は炎症、吸収、癒着)

子宮腺筋症＝子宮の壁の中で出血

卵巣にチョコレートのお胞→卵巣がん

癒着→不妊



# 有効と評価されているがん検診

□ 現在、科学的な評価方法によって、がん死亡率の減少がみとめられると評価されているのは、

①子宮頸部に対する細胞診

②乳房に対する視触診とマンモグラフィー(乳房X線)  
の併用

③大腸がんに対する便潜血検査と大腸内視鏡

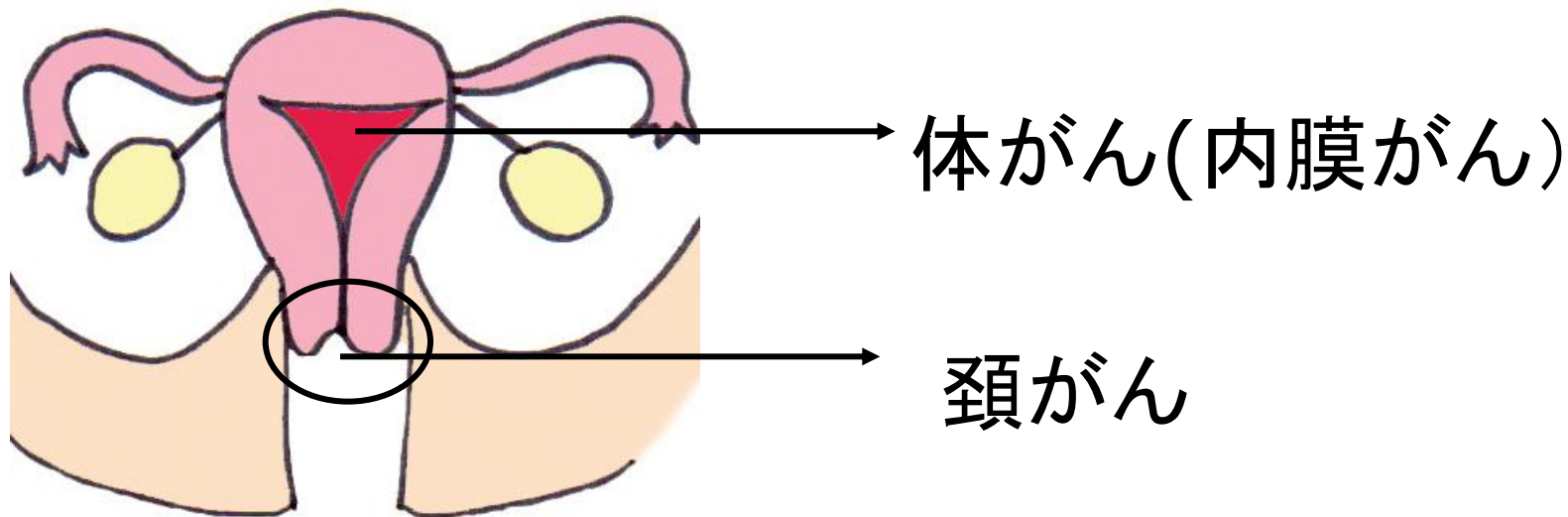
などがある。



# 子宮頸がん

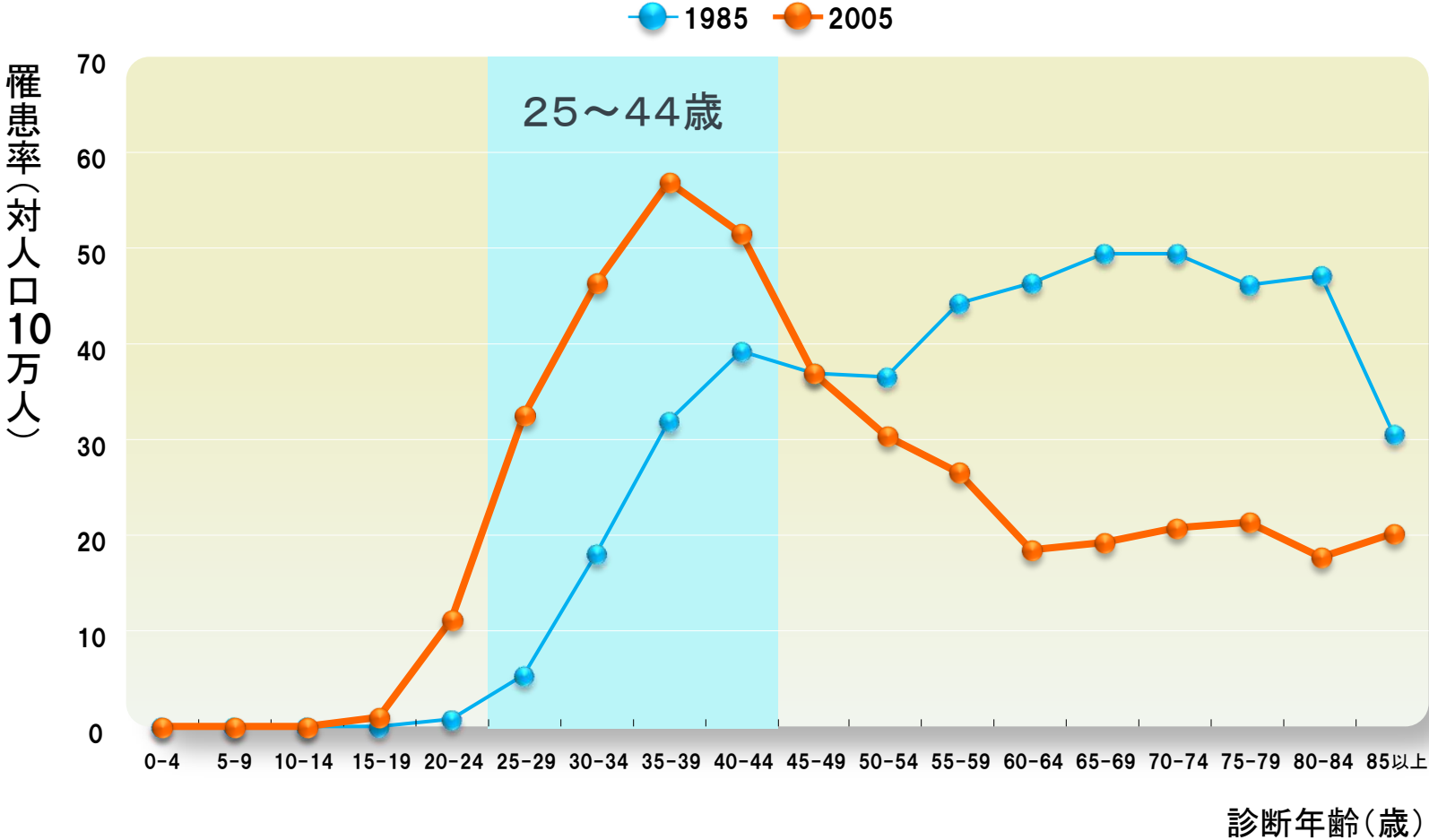
対馬ルリ子講演会資料

- 子宮頸部(膣部)に発生
- HPV(ヒトパピローマウィルス)による
- 若年者にも発生
- 前がん=異型上皮 9割が自然治癒
- 細胞診(Pap. Smear)で容易に発見される
- ワクチンの開発が進んでいる





# 年代別子宮頸がん罹患率



国立がんセンターがん対策情報センター 地域癌登録全国推計によるがん罹患データ(1990年~2005年)

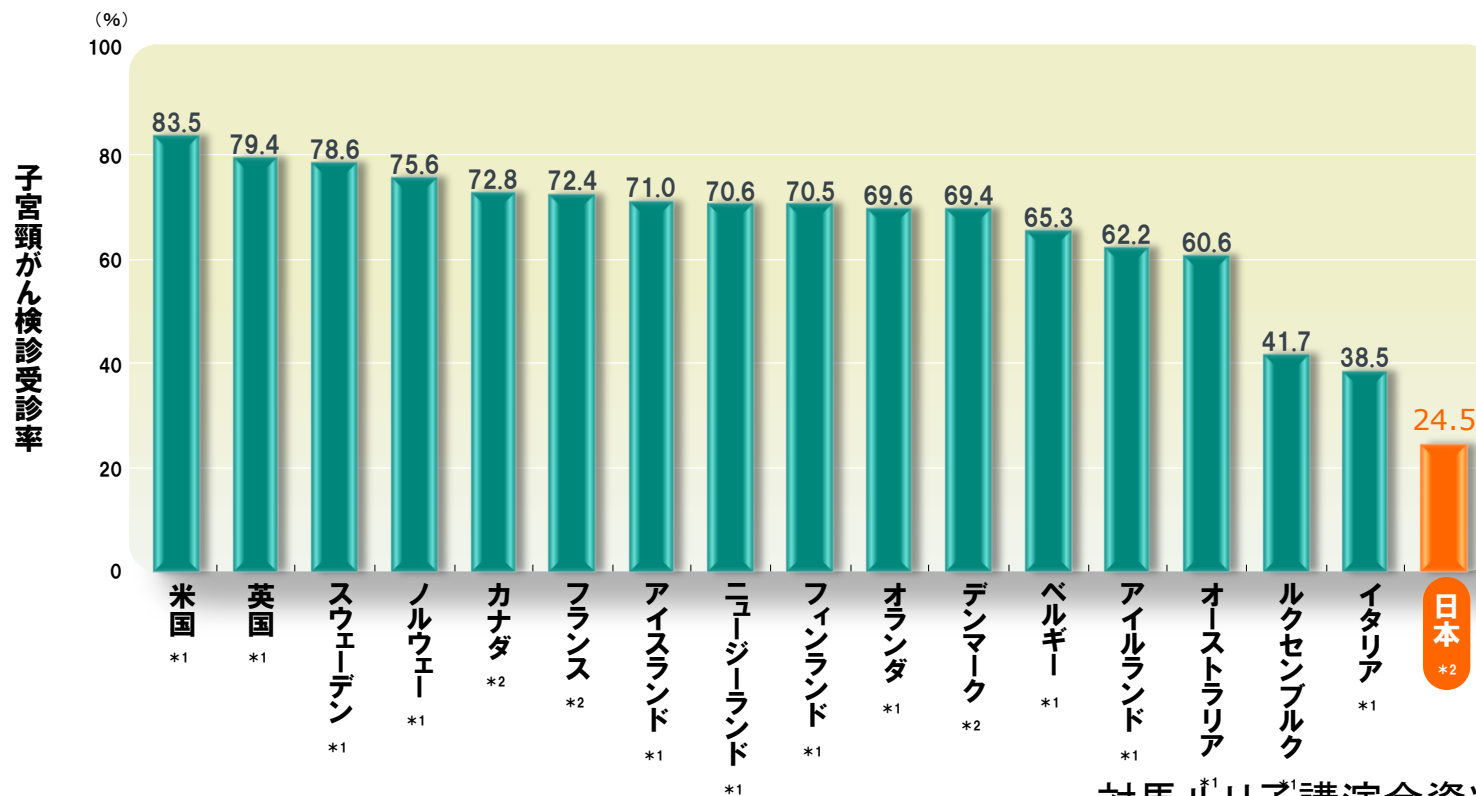




# 日本は、子宮頸がんの定期検診受診率がとても低い状況。

## 世界各国の子宮頸がん検診受診率

(OECD加盟国における20～69歳の女性、2006年)



\*1: Programme data. \*2: Survey data.

Health Care Quality Indicators Project, OECD 2009. OECD Health Data 2009 (cervical screening)



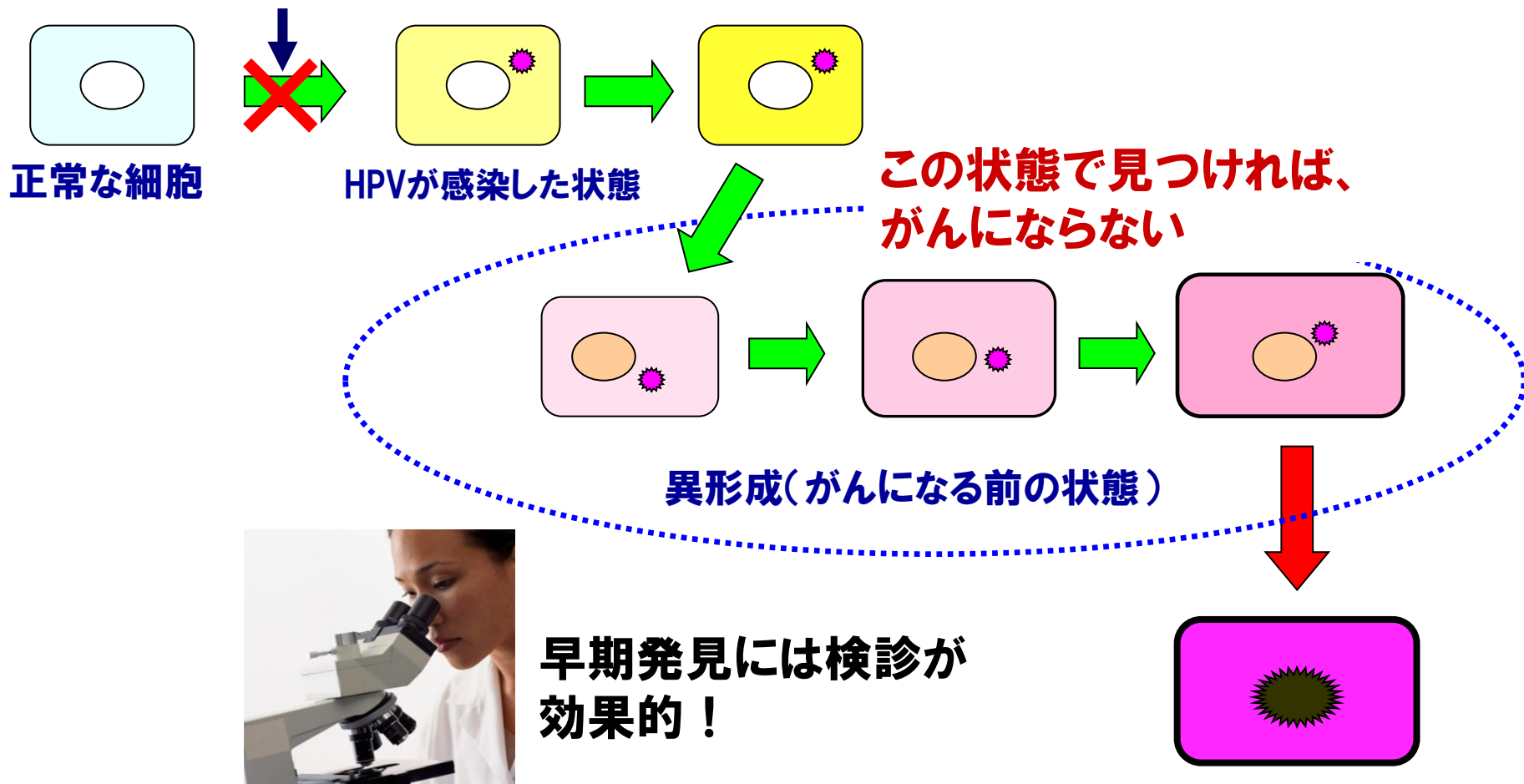
# 子宮頸がんは予防と早期発見が大切

## 症状ではまったくわからない！

### HPVワクチン

対馬ルリ子講演会資料

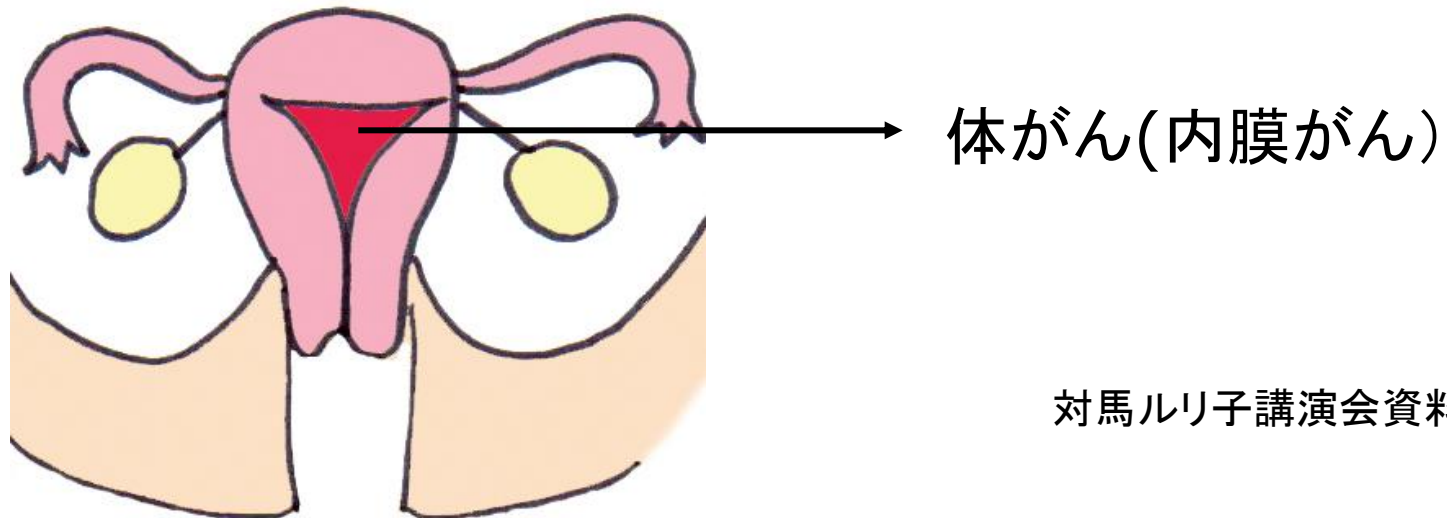
### HPVの感染予防





# 子宮体がん

- 子宮内膜に発生
- ホルモン代謝異常が背景にある
- 閉経前後に多発
- 前がん＝異型子宮内膜増殖症
- 細胞診で発見できないことあり、不正出血、超音波検査で発見される





# 卵巣がん

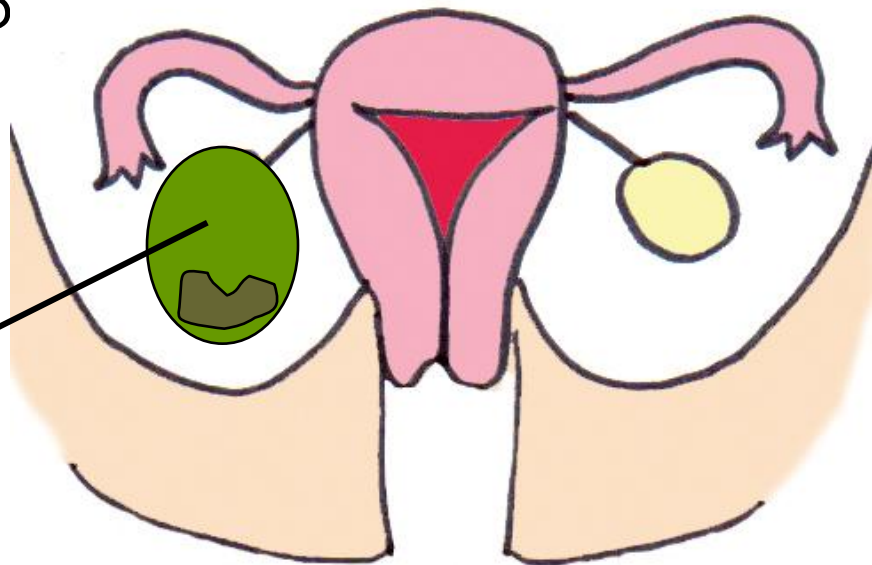
対馬ルリ子講演会資料

- 卵巣被膜上皮に発生
- 排卵回数の増加、子宮内膜症の増加に関係あり
- 40代以降に多い。高年齢になってもある。
- 前がん＝不明

子宮内膜症の大きなチョコレートのお胞は注意

- 超音波検査で発見される

卵巣がん



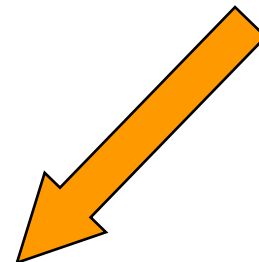


# 婦人科検診の流れ

## ①問診



## ②診察



## ③結果説明



対馬ルリ子講演会資料



# 検診・相談・予防や早めの治療を 新しい女性の健康習慣＝文化に！



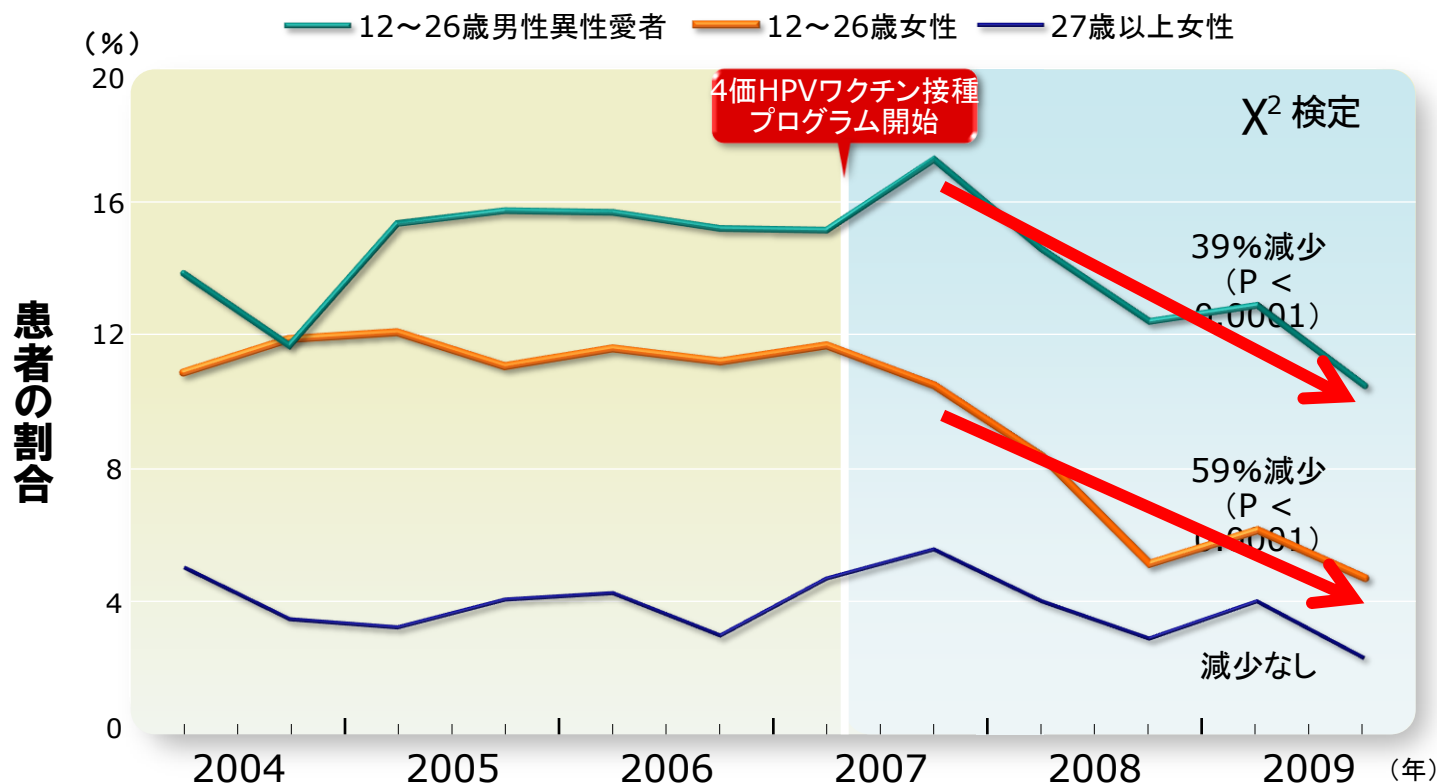
対馬ルリ子講演会資料

そのために必要なのは、  
**教育(Education)・環境(Environment)・支援(Empowerment)**



# オーストラリア予防接種プログラムによる 新規尖圭コンジローマ患者数減少

12～26歳女性および12～26歳男性において、4価HPVワクチン接種プログラム実施後に尖圭コンジローマの患者割合が低下した。



【施設】 オーストラリア各地の8つのセクシャルヘルス専門施設

【期間】 2004年1月～2009年12月

【対象】 12～26歳女性 (HPVワクチン接種プログラム対象)、27歳以上女性、12～26歳男性 (男性異性愛者・同性愛者)

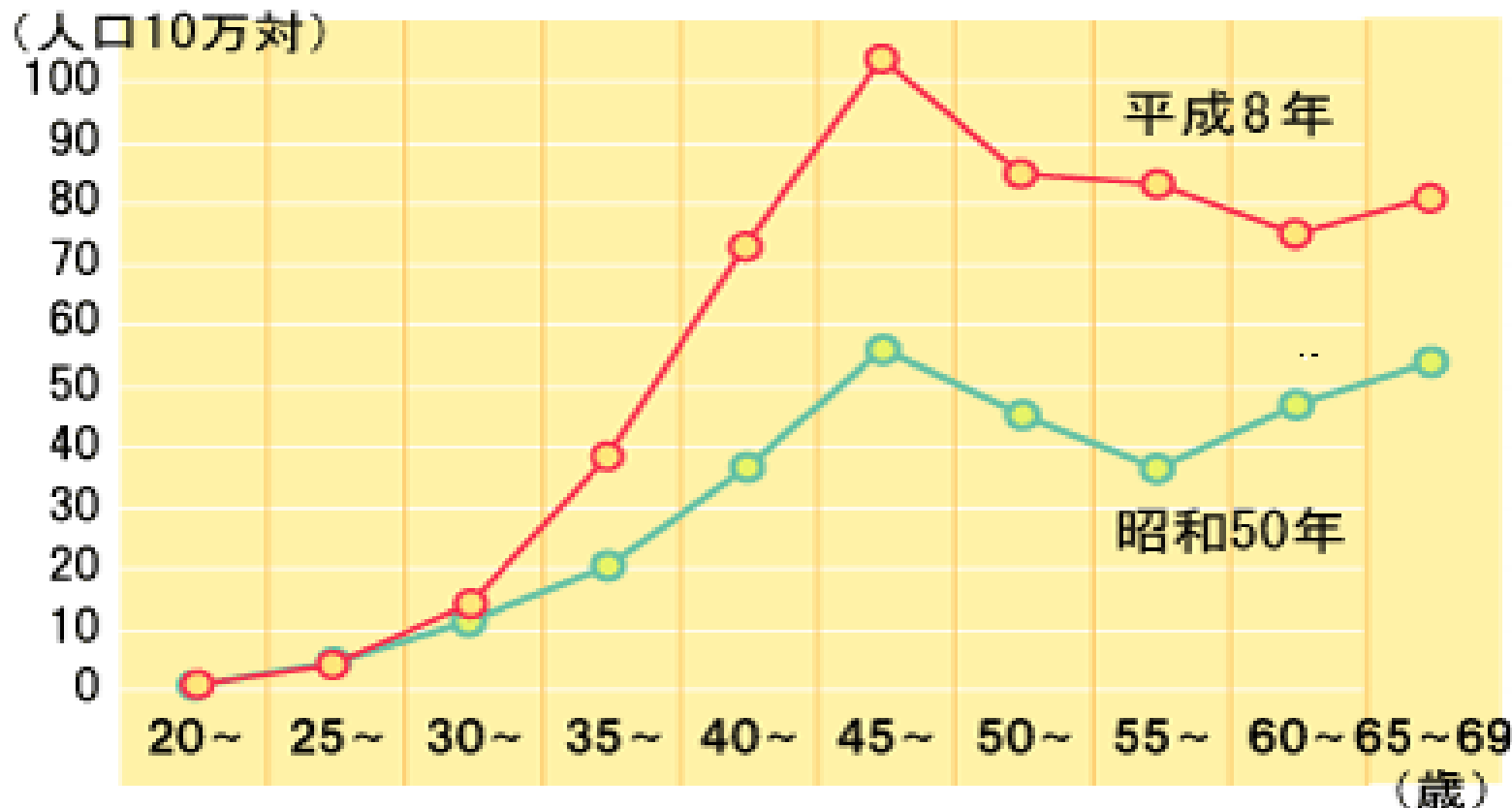
【方法】 新規患者に占める尖圭コンジローマの割合を6ヶ月毎に調査、HPVワクチン接種プログラム開始前後でその割合を比較

対馬ルリ子講演会資料



# 乳がん 16人にひとり

## 年齢別乳がん罹患率



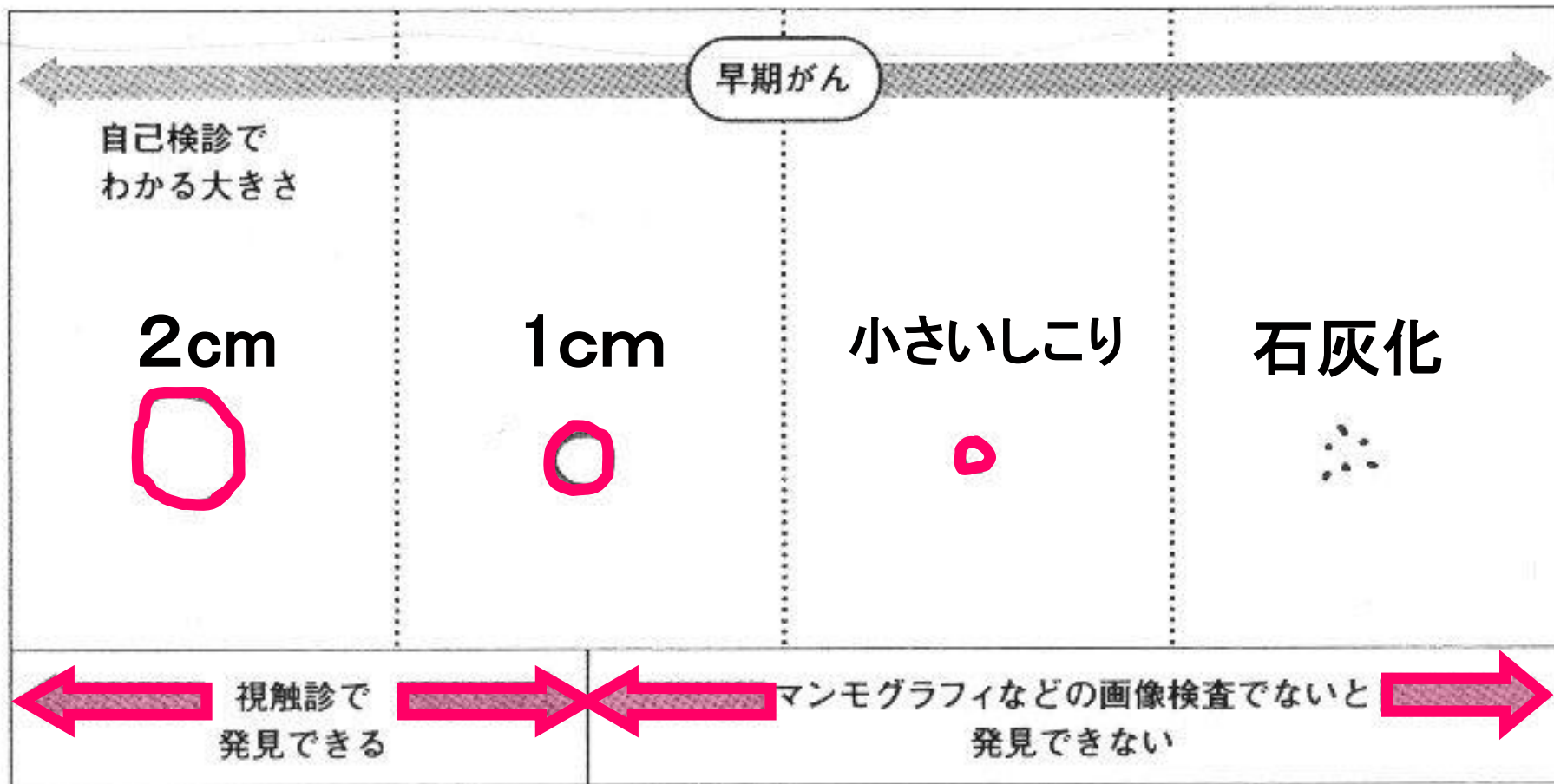
乳がんの発生は20歳過ぎから  
30歳代で急激な増加  
40代でピーク、その後も減らない

対馬ルリ子講演会資料





# 手で触れてわかるがんと マンモグラフィで発見できるがんはこんなに違う





# マンモグラフィ検査とは

- ・ 乳房のレントゲン検査
- ・ 乳がん検診のゴールドスタンダード
- ・ 微細石灰化がよくわかる
- ・ 再現性が高い
- ・ 左右比較対象しやすい

## 問題点・課題

- 若年層では患部と正常乳腺との識別が困難なことがある



(写真: ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック)



(写真: NPO法人乳房健康研究会)



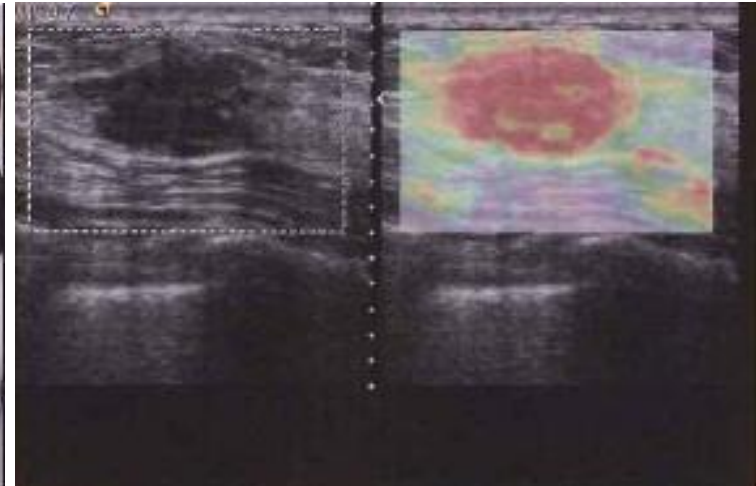
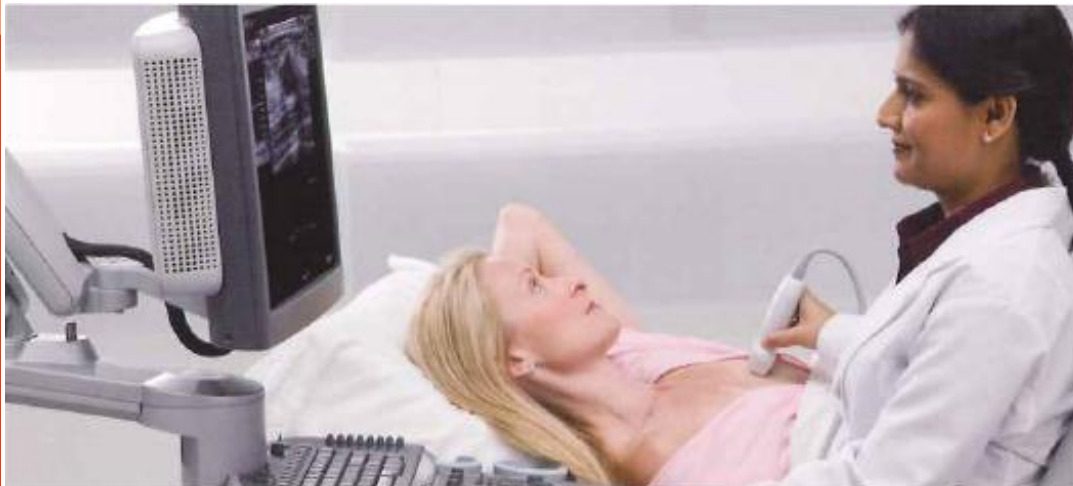
# 乳房超音波検査（エコー検査）とは

- リアルタイムで簡単に検査が出来る
- 年齢に関係なく一様の画像が取得でえられる
- 被曝の心配がない

## 超音波検査の問題点・課題

- 精度が検査者の経験や力量に左右される
- 再現性しにくい
- 検診の中で超音波検診の重要性がまだ確立されていない

（JSTART）



# 乳癌検診の普及に伴って..

## DCISが増加してきた

DCIS = Ductal carcinoma in situ  
非浸潤性乳管癌



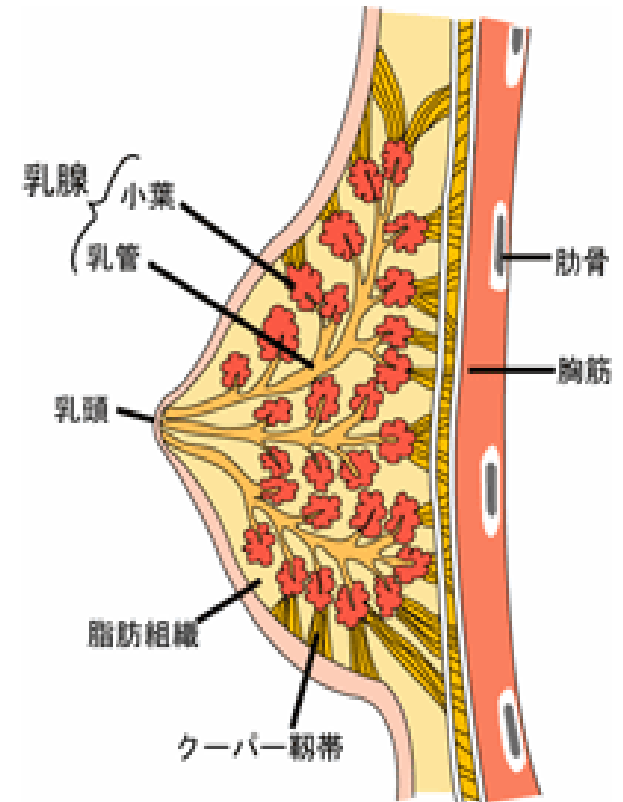
ほぼ無症状(腫瘍非触知)

血性乳頭分泌で発見されるのが**10%**

DCISの時点で乳癌を診断できれば  
**100%の予後が期待できる！！**

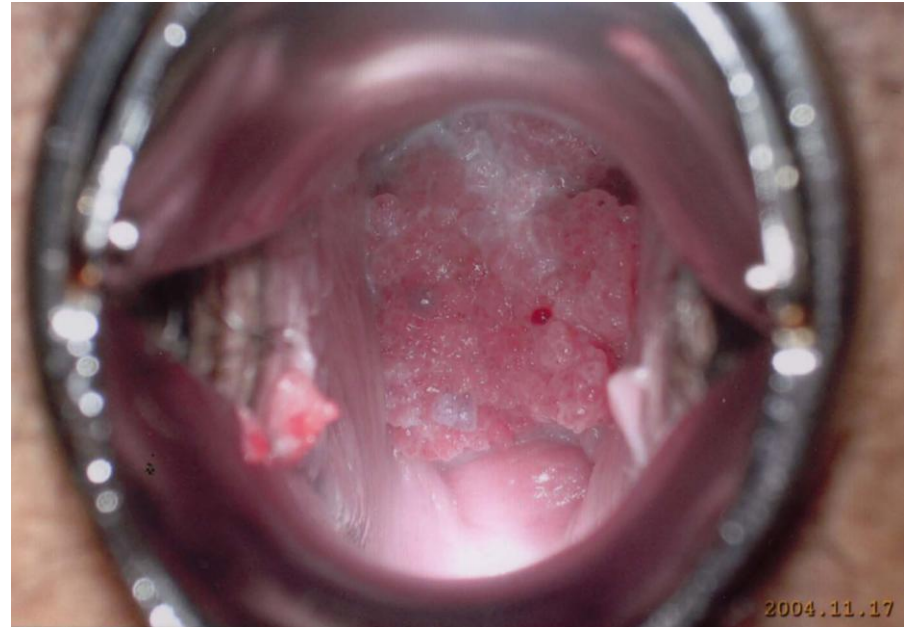
なぜなら、

遠隔転移もリンパ節転移もないから





# 望まない妊娠と性感染症



19才 女性 妊娠3ヶ月＋コンジローマ  
(子宮頸がん疑)



# 家族計画の意義

---

家族計画：カップルにとって最も適切な時期に、希望する間隔で、希望する数の子供を産み育てること

“Every child has a right to be a wanted child”

=すべての子供は、望まれた子供として生まれてくる権利を有する



# Sexual and Reproductive Health

---

「人々は安全で満足できる性生活をおくり、子供を産むかどうか、産むとすればいつ、何人産むかを決定する自由を持つ。さらに生殖に関連する適切な情報とサービスを受け権利を有する。その対象は性に関する健康も含まれ、その目的は、リプロダクションや性感染症に関するカウンセリングやケアを受けられること、個人と他人の生活との相互関係を向上させることを目的とする。」

# 低用量ピル

## 対馬ルリ子講演会資料



製品名 マーベロン21  
会社名 MSD株式会社



製品名 マーベロン28  
会社名 MSD株式会社



製品名 トリキュラー錠21  
会社名 バイエル薬品株式会社



製品名 トリキュラー錠28  
会社名 バイエル薬品株式会社

※この製剤のみ63%縮小



製品名 ファボワール錠21  
会社名 富士製薬工業株式会社



製品名 ファボワール錠28  
会社名 富士製薬工業株式会社



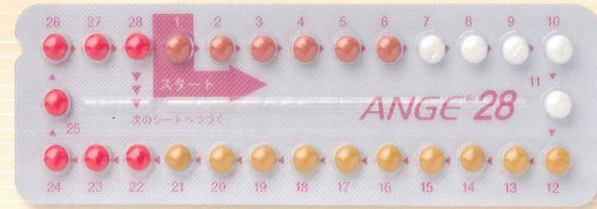
製品名 アンジュ21錠  
会社名 あすか製薬株式会社



製品名 オーンM-21錠  
会社名 持田製薬株式会社



製品名 オーン777-21錠  
会社名 持田製薬株式会社



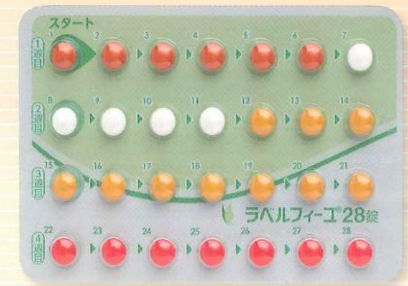
製品名 アンジュ28錠  
会社名 あすか製薬株式会社



製品名 シンフェーズ T28錠  
会社名 科研製薬株式会社



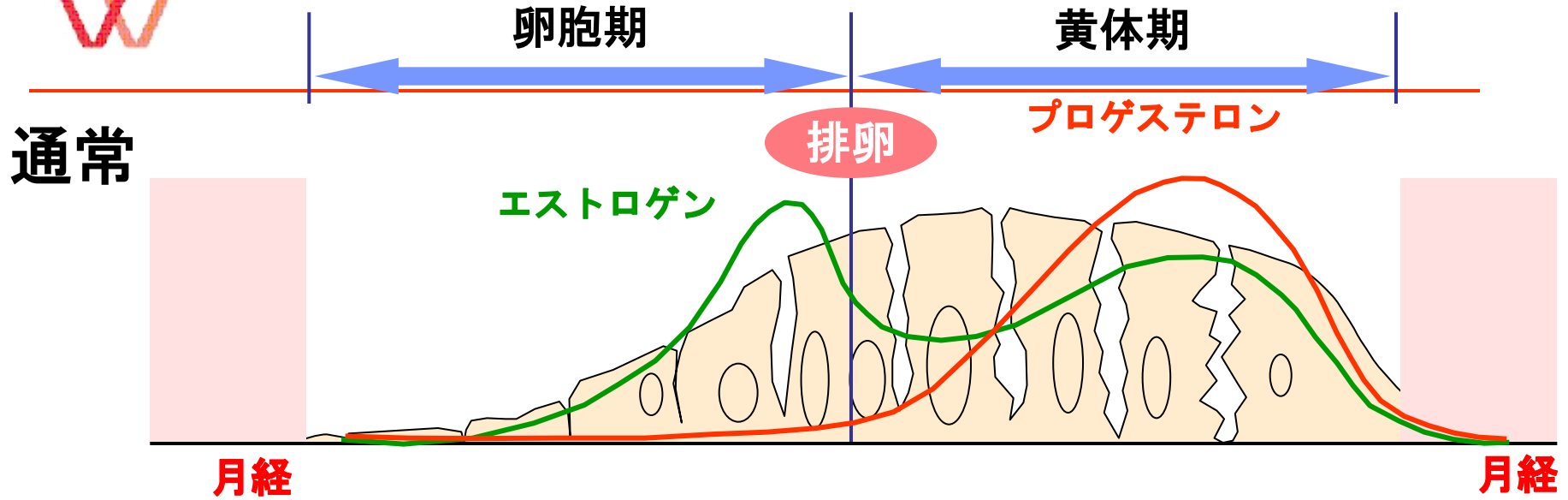
製品名 ラベルフィーユ21錠  
会社名 富士製薬工業株式会社



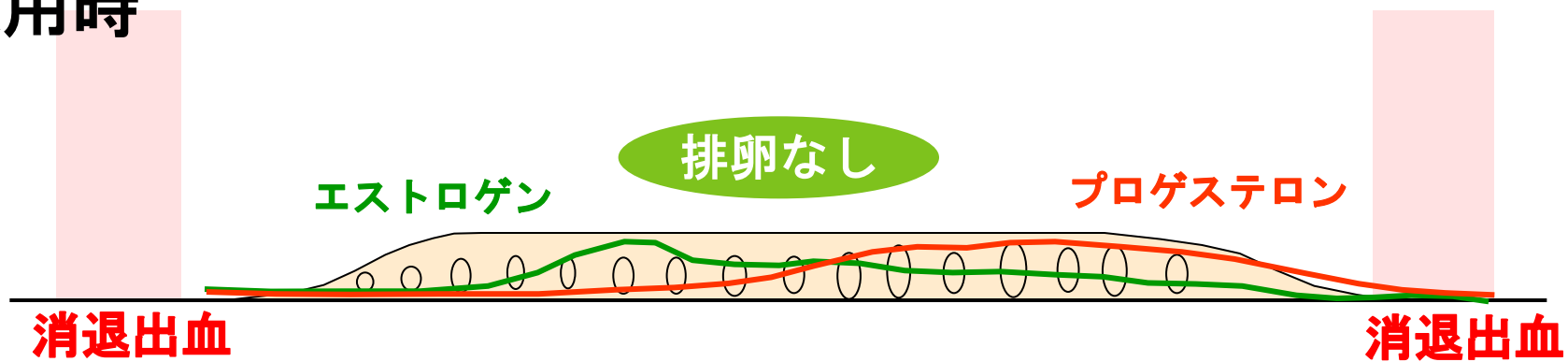
製品名 ラベルフィーユ28錠  
会社名 富士製薬工業株式会社



# ピル(OC)の働き



## ピル服用時





# 緊急避妊法（アフターピル）

- レイプされたなど、緊急事態で、妊娠が防ぎたい場合、72時間（3日）以内に緊急避妊ピルを服用。
- 2回飲む方法（ヤツペ法）と、1回飲む方法（ノルレボ法）がある
  - ノルレボ法が吐き気などの副作用が少ない。
- 吐き気、頭痛などが一時的に出るが、危険な副作用がなく妊娠を防げる。

緊急避妊ホットライン 03-3235-2638



# ピルの副効用

ピルには避妊以外にもいろいろな効果があります。

良性乳房疾患↓

ニキビ・多毛症↓



卵巣がん・卵巣腫瘍↓  
子宮外妊娠↓  
子宮内膜症↓  
骨髄内炎症性疾患↓  
月経不順↓  
鉄欠乏性貧血↓(出血量↓)  
月経困難症↓(月経痛↓)  
月経前症候群↓  
月経過多症↓



# OC服用者・非服用者のがん罹患率

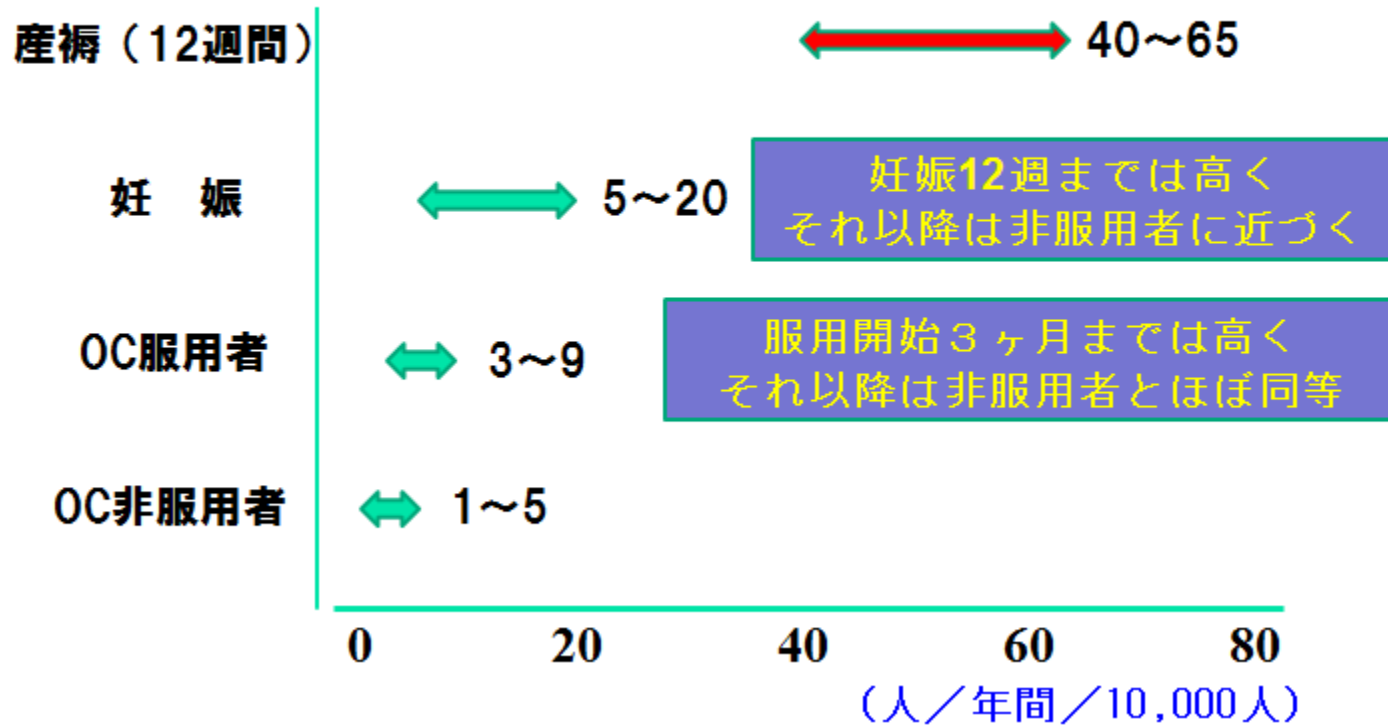
(Hannafor PC, et al. BMJ 2007 ;335:651-)

	OC服用者	非服用者	Relative risk (95%CI)
子宮頸がん	15.48 (118)	10.28 (36)	1.33 (0.92-1.94)
子宮体がん	10.61 (81)	21.41 (75)	0.58 (0.42-0.79)
卵巣がん	12.57 (96)	36.54 (93)	0.54 (0.40-0.71)
乳がん	117.79 (891)	129.31 (448)	0.98 (0.87-1.10)
全てのがん	333.68 (2486)	410.20 (1392)	0.88 (0.83-0.94)



# ピル服用時の血栓症リスクは 妊娠中や産後よりずっと低い

静脈血栓症リスクの比較 (FDA, 2012)



# フランス人女性に聞きました。この20年間に女性の人生を変えることに最も貢献したことは？

<b>ピル</b>	<b>59</b> 全体(%)
責任のある地位につけること	<b>43</b>
家庭用器具の進歩	<b>39</b>
男性向きだった仕事に新たにつけるようになったこと	<b>37</b>
妊娠中絶の合法化	<b>31</b>
自由婚の進展	<b>21</b>
男性のメンタリティの変化	<b>17</b>
離婚が簡単になったこと	<b>13</b>
フェミニズム運動	<b>9</b>
新しい人工生殖技術	<b>7</b>
回答無し	<b>2</b>



# 女性が仕事を続けられない理由

	各国平均	日本	スウェーデン	アメリカ	ドイツ	イギリス
	(N=993;%)	(N=501)	(N=108)	(N=87)	(N=111)	(N=186)
育児の負担が大きい	28.2	30	3	29	26	39
健康・体力に自信がない	17.2	16	27	17	14	17
希望の仕事が得られない	15.7	20	9	14	15	9
家事の負担が大きい	14.1	19	1	12	23	4
経済的に不必要	11.8	12	1	22	20	8
家族が望まない	10.5	13	1	22	5	7
介護をする	9.6	13	1	6	8	8

健康上の理由が上位を占める



# 女性のストレス

- 生物学的特性から来るストレス
  - 月経、妊娠、出産、閉経
  - ホルモンバランスの変化
    - 感情・自律神経・免疫の不安定
- 性役割から生じるストレス
  - 育児、家庭・社会・会社で求められる役割
- 加齢にともなうストレス
  - 外見の変化、求められる役割の変化や喪失
  - 新たな生活環境





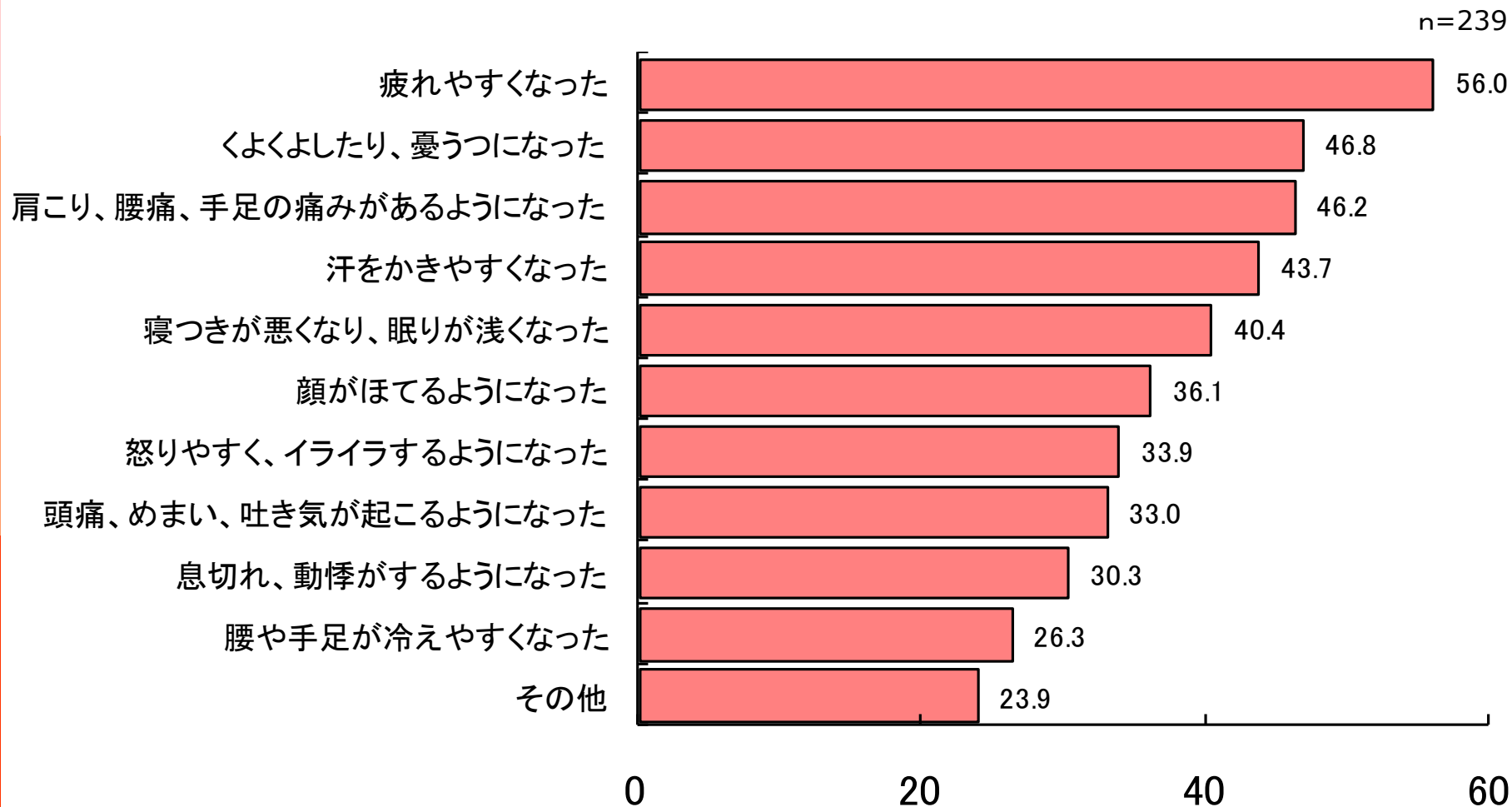
# 女性の健康 ここがポイント

---

- 女性ホルモンのある年齢、ない年齢
  - ・・50歳前後が境目
- 女性ホルモンの変動は、間脳～下垂体系に影響を与える
  - 自律神経—情動(感情)—免疫系も！
- 女性はホルモン変動をきっかけとして、  
気・血・水の異常がおきやすい。



# プレ更年期(37歳~45歳) 更年期では?と感じた不調





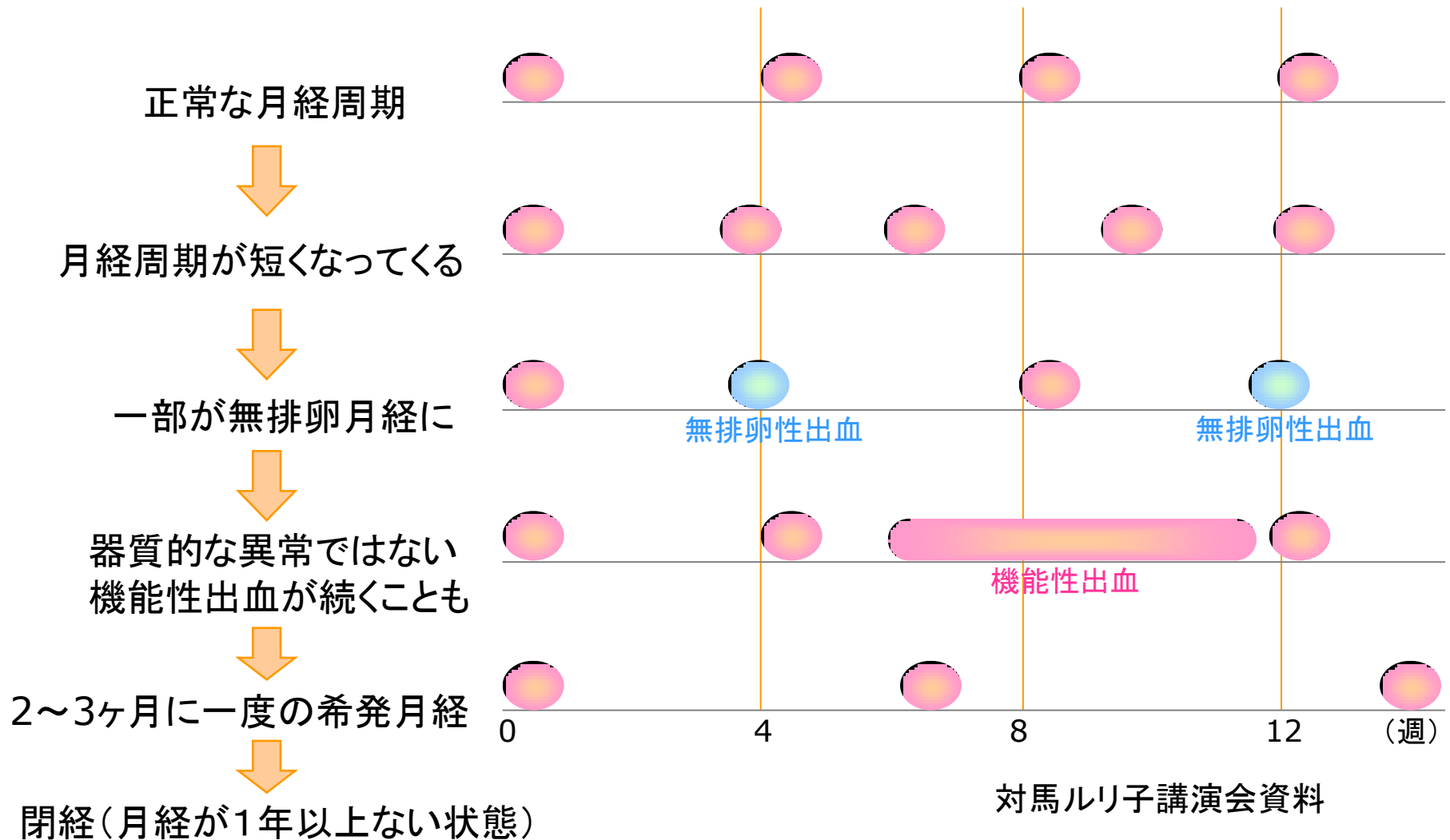
## プレ更年期女性の悩みは多彩

---

- 月経の乱れ
- のぼせ、発汗
- めまい、動悸、頭痛
- イライラ、気分のおちこみ、
- 疲れやすい、倦怠感、意欲の低下
- ドライ症状（目、鼻、口、腔、膀胱）
- 関節痛、筋肉痛、しびれ
- むくみ、体重の増加
- 不眠
- 頻尿、尿漏れ
- 性交痛



# プレ更年期に起こりやすい 月経不順から閉経までのパターン





# うつ予防のヘルスケア

---

- ホルモンのバランスを安定させる。  
BBT(基礎体温)、保温、ストレス回避、体重の安定
- 休養、睡眠
- 栄養
- 適度な運動
- 相談にのってくれる人(温かく支えて見守ってくれる人)をもつ＝支持療法
- エネルギーチャージの方法や時間をもつ
- 自分を受け入れ考え方・感じ方を変える＝認知療法

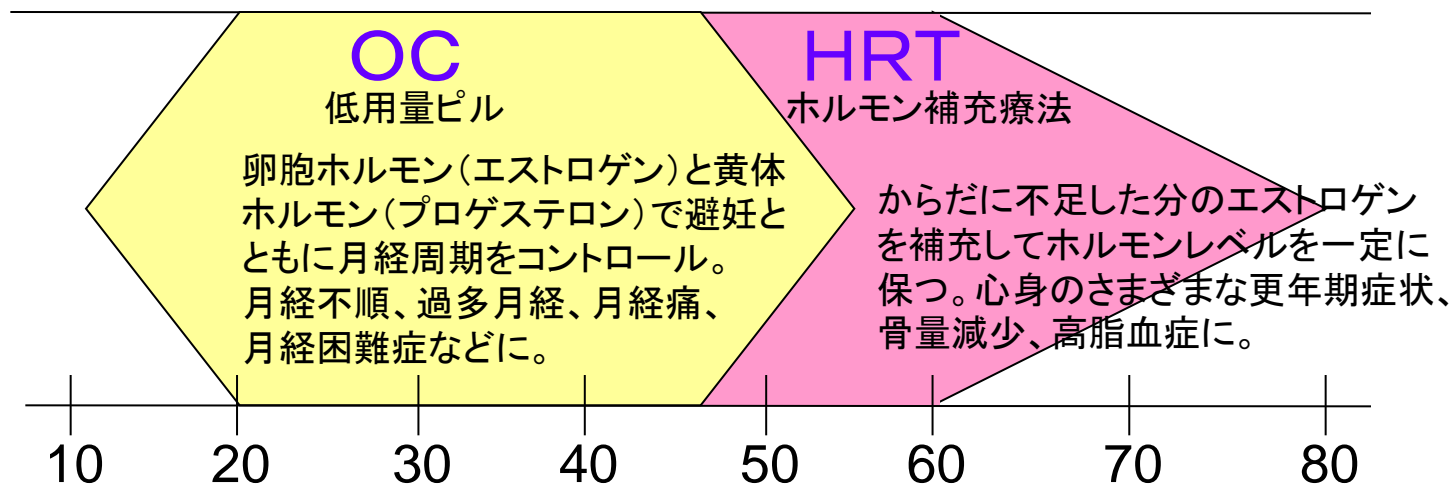


# 10代から50代へ

## ~じょうずな女性ホルモン利用を

### 漢方薬

証(体質)にあわせて全身の機能を調整し、冷え性やさまざまな不定愁訴の改善を促す。





# 更年期・プレ更年期の治療法

- **HRT(女性ホルモン補充治療)**・・・内服薬、パッチ薬、ジェル、クリーム、子宮内器具ミレーナ
- **漢方薬**・・・体質と症状にあわせた総合薬。当帰芍薬散、加味逍遥散、桂枝茯苓丸など
- **抗うつ剤、精神安定剤、睡眠導入剤**・・・セロトニン再取り込み阻害剤
- **カウンセリング**・・・心理、グループ、ピア
- **運動療法**・・・筋トレ、ピラティス、ヨガ、骨盤低筋体操
- **アロマセラピー、鍼灸、整体、気功**など・・・ゼラニウム、ローズ
- **サプリメント**・・・イソフラボン、ブラックコホシュ、プエラリア



# 女性ホルモン補充療法

対馬ルリ子講演会資料

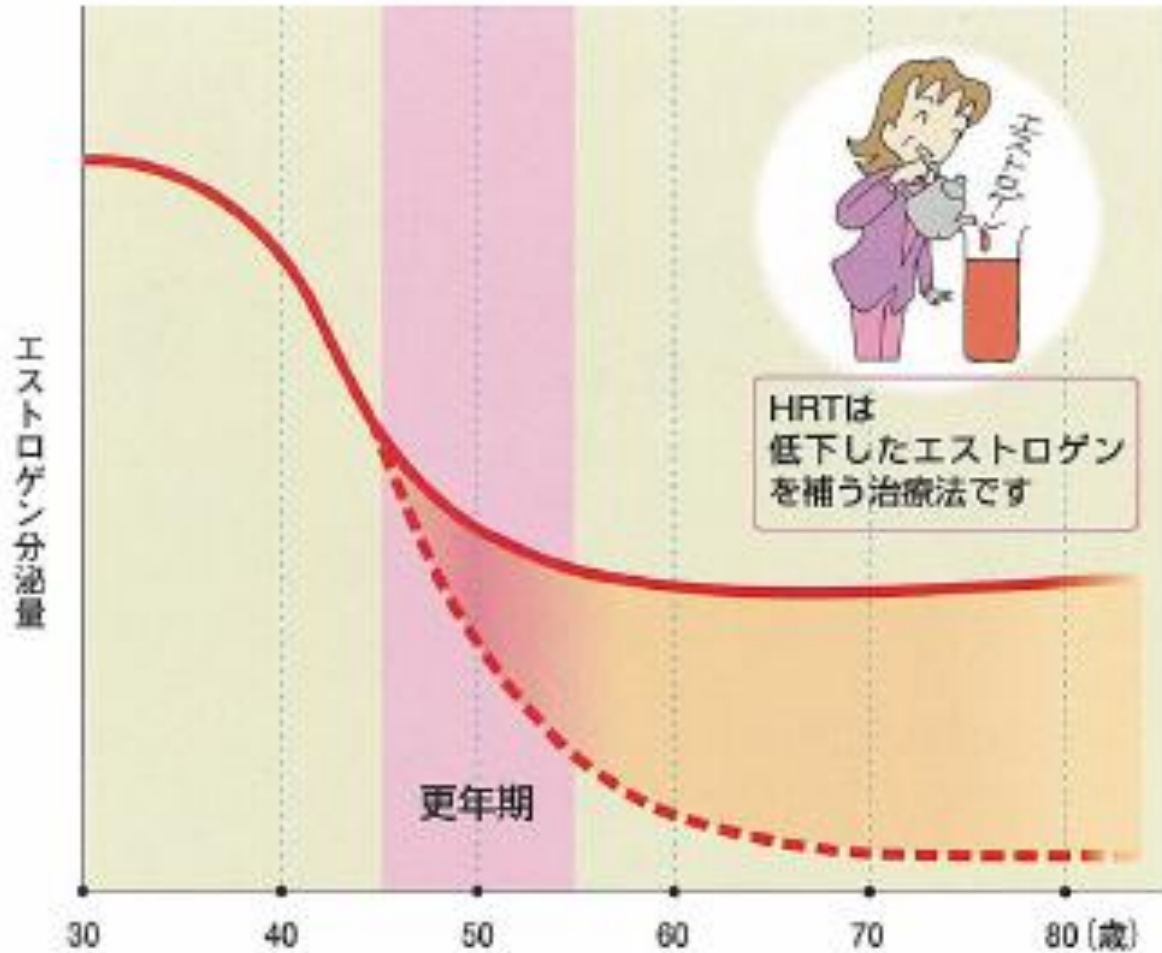
## 経皮吸収型 エストロゲン (E2)







# ホルモン補充療法 HRT(50歳代~)





# 美と健康のひけつ

- 女性ホルモンは女性の命と健康の守り神
- 女性ホルモンが減ると、若さと健康を失い病気になりやすくなる。

お肌、骨、明るさ、胃腸の健康、活力・・・

- 女性ホルモンを生き生きと働かせよう！

体重の安定

ストレスと冷えをさける

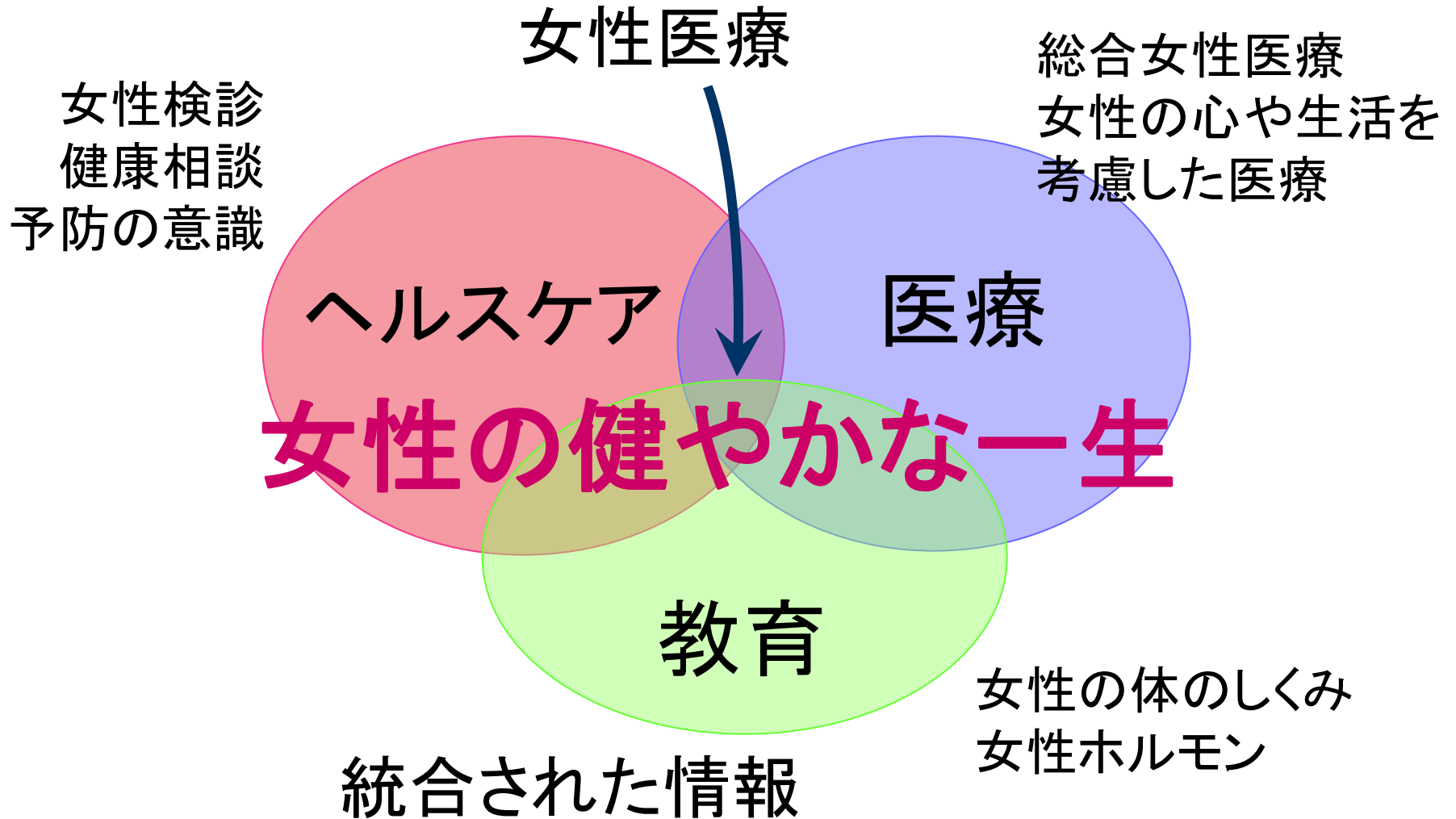
たばこを吸わない

お薬のじょうずな利用(痛みどめ、低用量ピル)

婦人科医をかかりつけに



# これからの女性の健康は？





## 女性に必要な健康習慣とは？

---

- 10代から子宮頸がんワクチンを。かかりつけを持つ。
- 20代には、子宮頸がん検診と、婦人科超音波検査を。
- 30代になったら、乳がん検診。
- 40代からは、更年期対策を。女性ホルモン検査。
- 50代からメタボが増えるのはホルモンが減るから。
- 多くの生殖年代女性は、月経トラブルと、子宮筋腫・子宮内膜症で悩んでいる。
- ストレスを軽減し、自信をもって生きるための  
カウンセリング(女性健康相談)を。



NPO法人 女性医療ネットワーク

# 女性の健康学校

Women's Clinic Network

通称 “ジョイ・ラボ”

対馬ルリ子講演会資料

女性医療ネットワーク  
「5つの視点」

- 1.臨床の視点
- 2.科学の視点
- 3.当事者の視点
- 4.ジェンダーの視点
- 5.友人の視点

NPO法人女性医療ネットワークが、現代に生きる女性たちのために新しい女性医療と社会のあり方を提案していきます。

女性の健康学校「ジョイ・ラボ」開校にあたって

NPO法人女性医療ネットワーク(通称Cネット)は、女性の全人的医療を実現するため、全国の医師・医療者・賛同者たちが連携して活動しています。結成以来、さまざまな側面から女性の健康問題に取り組んできましたが、今後は、次世代の女性医療はどうあるべきか、未来像について明らかにしていきたいと思えます。そのためには、まずは多くのかたの参加による、診療科や職種にこだわらない自由闊達なディスカッションが必要です。名づけて「女性の健康学校“ジョイ・ラボ”」。生徒であり先生であるのは、あなたです。さまざまな視点をもった多様な女性医療・健康・美容分野の第一人者たちと一緒に、新しい女性のヘルススタイルについて提案していきましょう。

現代女性の生涯健康に関わる様々な問題について話し合い、研修し、参加者に共通の知識と認識を育てる。Cネットの5つの視点を確認し、ひとりひとりの全人的医療を実現するためのスキルと経験を獲得する。次世代の女性医療・健康・美容の指導者を育成する。





対馬ルリ子講演会資料





2006年バンクーバーでの女性医療セミナー



2011年理事会の様子



2011年7月富山ツアー一徳龍寺にて

## この会の設立の原動力になったのは、 現場の医師たちの思いでした。

私たちは、診療科、施設、地方を超え、性別を超えて連携し、よりよい女性医療を実現します

女性医療ネットワーク（Women's Clinic Network=Cネット）は、2003年7月、女性外来を運営している医師たちが、助け合い、連携するために結成されました。

この会の設立の原動力になったのは、現場の医師たちの思いでした。

女性外来を立ち上げ、全人的な医療をめざして悲観苦悶している医師たちが、「手を組んで一緒にできることはないか？」と手紙やメールをやりとりし、忙しい診療の合間を割って何度も話し合いました。

私たちは科を超え、施設や地方を超え、性別を超えて連携することで、よりよい女性医療を実現したいと思ってこの会を結成したのです。

子宮や乳房に限らない、心身と生活面をトータルに見る医療の実現のために、当事者である私たち女性が中心となり考えたいと思ったのです。真に自分らしい、生き生きとした健康な人生を実現するために…。

## 活動とネットワーク



女性医療を

真に女性の健康と幸福に貢献できる

新しい総合医療・ヘルスケアの総合システム  
として育てましょう

全国各地で年数回、勉強会・公開セミナー・視察旅行・交流会などを行っています。勉強会では、女性の疾患や健康に関する症例にもとづいた検討、性差医学の新しい知見、リプロダクティブ・ヘルス/ライツに関すること、コミュニケーションスキル、疾患予防や検診、代替補完医療など、女性の健康にすぐ役立つ情報を提供してきました。

2010年より女性の乳房の健康を応援するブレストケア部門「マンマチアー（mamma cheer）委員会」を発足。

そして、2011年より、新しい女性医療環境を提案する女性健康学校「ジョイ・ラボ」も開講し、次世代の育成にも尽力していきます。

現在、会員数は500余名で、医療関係者のみならず、一般、メディア、美容や保健、教育や行政、製薬関係者などさまざまな方が参加しています。

お互いに顔が見え、診療理念がわかり合える関係を作ってきたので、患者さんを紹介するときにも、何か聞きたいことがあるときにも、とても頼りになる仲間としてネットワークを築いています。

医療の本質を見つめ、女性医療を一時の流行ではなく、真に女性の健康と幸福に貢献できる新しい総合医療として、またヘルスケアの総合システムとして育てたいと考える方のご参加をぜひお待ちしております。

## 入会案内

会員登録をご希望の方は、メールまたは FAX での登録申込みと、年会費のお振込みをお願いいたします。

### ①登録申込みについて

女性医療ネットワークのホームページ「はじめての方へ・ご入会について」[\[http://www.cnet.gr.jp/aboutus/join\]](http://www.cnet.gr.jp/aboutus/join) から登録申込み用紙をダウンロードしていただき、ご記入のうえ事務局宛にご送付ください。

### ②年会費のお振込みについて

お選びいただいた参加形態に応じて、年会費を下記口座へお振込みください。（法人会員は別途入会金 30,000 円がかかります。）

種類	詳細	年会費
個人会員	会の活動に参加する個人	10,000 円
法人会員	会の活動に参加する団体	50,000 円
賛助個人会員	会の趣旨に賛同、援助する個人	10,000 円
賛助法人会員	会の趣旨に賛同、援助する法人	50,000 円

### お振込み口座

三菱東京UFJ銀行 京橋支店  
普通預金口座  
(口座番号) 0054269  
(口座名) 特定非営利活動法人  
女性医療ネットワーク

\*会員は、セミナー・研究会・研修旅行などに優先的に参加できます。また、定期的に発行するニューズレターや関連情報を一般に先駆けてお送りします。

\*一般の方への情報提供とネットワーク強化のため、会員としてご提出いただいた情報のうち、お名前、診療科・専門領域または得意分野、現在の所属を女性医療ネットワークのホームページ「My ドクター検索」で紹介させていただきたいと思っております。公開の可否について、登録申込み用紙にご記入ください。

\*会員同士の連携や情報交換のためメーリングリストに参加していただくことができます。ご希望される場合は、登録するメールアドレスを登録申込み用紙にご記入ください。

### お問い合わせ先

入会申込みについてのご質問等がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。

女性医療ネットワーク事務局 info@cnet.gr.jp



# 女性ホルモン塾（2002年～92回開催）







# 最後に

～あなたに伝えたいときめきの人生～

- 健康は、ひとりひとりの基本的な人権です。
- すべての人は自分の人生と自分の健康を自己決定してゆく権利を持っています。
- 知識を持ち、検診を受け、生活を見直しながら病気を予防し、自分らしい人生を実現していくあり方こそ、現代人のヘルスケアです。
- まずは自分を大事にケアしよう。いやなことは嫌という。自分で選び、作っていく明日の健康。