

第19回 “日本更年期と加齢のヘルスケア学会”

第8回 “日本サプリメント学会”

学術集会  
プログラム・抄録集

# 女性の健康におけるダイバーシティ ～インフォデミックへの警鐘～

## 日時

### オンラインライブ発表

2021年10月30日(土曜日)  
13:25～17:55  
10月31日(日曜日)  
8:45～18:30

### オンデマンド配信

2021年11月3日(水曜日)  
～11月30日(火曜日)

## 方法

オンラインライブ発表+オンデマンド配信

## 会長

第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会

**岡野 浩哉** (飯田橋レディースクリニック理事長)

第8回日本サプリメント学会学術集会

**小山 嵩夫** (小山嵩夫クリニック院長)

抄録の掲載頁は本抄録集4～6頁を  
ご覧ください

2021



日本サプリメント学会



処方箋医薬品（注意-医師等の処方箋により使用すること）

経皮吸収型 エストラジオール製剤

**エストラナーナ<sup>®</sup>テープ**

ESTRANA<sup>®</sup> Tapes エストラジオール貼付剤

薬価基準収載

0.09mg

0.18mg

0.36mg

0.72mg

処方箋医薬品<sup>※</sup>（注）注意-医師等の処方箋により使用すること

経皮吸収型 卵胞・黄体ホルモン製剤

**メノエイド<sup>®</sup>コンビパッチ**

**MENO AID<sup>®</sup> COMBI PATCH**

エストラジオール・酢酸ノルエチステロン経皮吸収型製剤

薬価基準収載

●「効能・効果」、「用法・用量」、「用法・用量に関連する使用上の注意」、「禁忌を含む使用上の注意」等については添付文書をご参照ください。

製造販売元  **久光製薬株式会社** 〒841-0017 鳥栖市田代大官町408番地

資料請求先: お客様相談室 〒100-6330 東京都千代田区丸の内二丁目4番1号

フリーダイヤル 0120-381332 FAX.(03)5293-1723

受付時間/9:00-17:50(土日・祝日・会社休日を除く)

# 第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会

## 第8回日本サプリメント学会

### 学術集会の開催にあたって

先のみえぬ未曾有の災害といえるコロナ禍のなか、会員の皆様におかれましてはそれぞれのお立場でさまざまな困難と向き合いながら、日々誰にも言えぬご苦勞を抱え、明るい日常を取り戻すためのご努力をなさっておられることと存じます。

本学会も昨年は学術集会を開催することが叶わず、今年こそはと思いながらも、学会自体の諸事情および十分な準備のための会議をおもうように開けず、状況の悪化が続く新型コロナパンデミックの対応に追われた現状とはいえ、言い訳のしようも無い明かに準備不足のため会員の皆様に多大なご迷惑をおかけしたことを、学術集会を担当した身として心よりお詫び申し上げます。

そんな逆風の中、皆様の温かいご支援・ご協力のもと、何とかWebでのライブおよびオンデマンドでの開催にこぎ着けることができ、ここに2021年10月30日(土)・31日(日)に発信致します。第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会・第8回日本サプリメント学会学術集会のプログラム・抄録集をお届けするに至りました。

今回の学術集会のテーマである「女性の健康におけるダイバーシティー ～インフォデミックへの警鐘～」を土台に、さまざまなお立場の先生方から貴重な講演およびご発表をしていただきます。これらすべての根底には、わが国において女性がおかれている社会的および健康面での不公平な状況を明らかにし、それを解決していく方策を模索する試みが脈打っております。

今後多くの議論を生むであろう卵子提供、健康に関する常識を変革させうるIT技術の革新、一人一人の女性が日々自分の置かれた状況で受ける抑圧を意味する呪いの言葉とそれを打破するための交渉術、などの特別講演。皆が最も危惧している女性に多いがんの特徴とそれに対し具体的に今できることとすべきことを学ぶ教育講演。当学会の1丁目1番地である「更年期」をもう一度整理し人生の基点として考え直すシンポジウム。コロナ禍を生きるため、かけ声ではなく実践としてのウィズコロナを考えるワークショップなど、さまざま視点からさまざまな問題と正面から向き合った講演が用意されております。参加していただければ、必ずやご満足していただけると信じております。

我慢と緊張を強いられた日々のご多忙のなか、明日への光を見出していただければ幸いです。皆様のご参加を心より願っております。

2021年10月吉日

第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会会長

**岡野 浩哉** (飯田橋レディースクリニック理事長)

第8回日本サプリメント学会学術集会会長

**小山 嵩夫** (小山嵩夫クリニック院長)

第 19 回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会  
第 8 回 日本サプリメント学会学術集会

女性の健康におけるダイバーシティー  
～インフォデミックへの警鐘～

【WEB 開催の配信期間】

ライブ発表：2021 年 10 月 30 日（土）13：25～17:55

2021 年 10 月 31 日（日）08：45～18:30

オンデマンド配信：2021 年 11 月 3 日（水）～30 日（火）

ご 注 意

10 月 30 日（土）16：05～17：05

スポンサードセミナー【富士製薬工業株式会社】オンデマンド配信なし

10 月 31 日（日）13：20～14：20

スポンサードセミナー【久光製薬株式会社】オンデマンド配信なし

【参加受付期間】

2021 年 8 月 25 日（水）～11 月 29 日（金）

【参加費】

会 員 8,000 円（2021 年 10 月 22 日（金）迄の事前振込の場合 7,000 円）

非会員 10,000 円（2021 年 10 月 22 日（金）迄の事前振込の場合 8,000 円）

※参加受付は学術集会ホームページからオンラインで受付を致します。

学術集会ホームページ URL <http://academiasupport.org/menopause19.html>

※参加費のお支払いはクレジットカードまたは銀行振込でお願い致します。

【各種認定のお知らせ】

日本専門医機構の「産婦人科領域講習単位」が取得できます。

CLoCMiP レベルⅢ アドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

## 日本更年期と加齢のヘルスケア学会




### 学会賞

これまでの業績および学会への貢献を評価して1人に授与



### 学会奨励賞

発表された演題の中から2題選出し授与



### ベストメノポーズカウンセラー of the year 2021

学会での発表内容や、日頃の活動を総合的に評価し、メノポーズカウンセラーの中から1～2名選出し授与

◎各賞は、10月31日（日）の閉会式・表彰式において各選考委員長より発表され授与される。

◎選考委員会

小山嵩夫選考委員長   ほか10名前後

# 第19回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会

## 第8回 日本サプリメント学会 学術集会プログラム・抄録集

|                 |             |    |
|-----------------|-------------|----|
| 学術集会の開催にあたって    | 岡野 浩哉／小山 嵩夫 | 1  |
| 学術集会概要・学会各賞について |             | 2  |
| タイムテーブル         |             | 7  |
| プログラム           |             | 10 |
| 発表・進行に関するご案内    |             | 14 |

### 日本更年期と加齢のヘルスケア学会・日本サプリメント学会 学術集会

|                   |   |       |    |
|-------------------|---|-------|----|
| <b>理事長講演</b>      | 医学、医療における健康増進の位置づけ—概念およびその具体性について—  | 小山 嵩夫 | 17 |
| <b>副理事長講演</b>     | 人生100年時代のフェムケアを要する“認知症”概論   | 太田 博明 | 18 |
| <b>特別講演1</b>      | 不都合な真実～卵子と保存  | 久具 宏司 | 19 |
| <b>特別講演2</b>      | 「フェムテック」取材現場から考える 女性の健康問題とキャリア<br>村山かおる・柳田理央子   |       | 20 |
| <b>特別講演3</b>      | 「交渉は大事です」～コロナ禍がもたらす困難と「呪いの言葉」の抑圧を乗り越え、<br>共にワーク・ライフ・キャリアを切り拓いていくために～                  | 上西 充子 | 21 |
| <b>教育講演1</b>      | 女性に多い消化器癌について：今できること、すべきことは何か   | 関川憲一郎 | 22 |
| <b>教育講演2</b>      | 乳がんのすべてを学ぼう！  | 緒方 晴樹 | 23 |
| <b>スポンサードセミナー</b> | （協賛：富士製薬工業株式会社） オンデマンド配信なし<br>より安全なHRTを目指して ～最適な黄体ホルモンの選択とは～                          | 岡野 浩哉 | 24 |
| <b>スポンサードセミナー</b> | （協賛：久光製薬株式会社） オンデマンド配信なし<br>GSM治療に於ける臨床評価 —HRTとレーザー療法の併用効果—                           | 八田真理子 | 25 |
| <b>漢方セミナー</b>     | 更年期女性の健康をサポートする漢方薬の実際   | 森 裕紀子 | 26 |
| <b>シンポジウム1</b>    | 『正しく学ぼう更年期』～皆さんの素朴な疑問に答えます～<br>①私って更年期？これって更年期障害？～もう一度確認しよう！更年期の診断と更年期障害の診断～<br>小川真里子 |       | 27 |
|                   | ②わたしにはHRTは必要ですか？～教えて！HRTの良いところと悪いところ～   | 牧田 和也 | 28 |
|                   | ③女性ホルモンと骨粗鬆症  | 寺内 公一 | 29 |
|                   | ④更年期に始まる動脈硬化，目で見て納得，治療は慌てず騒がず   | 田中 裕幸 | 30 |

**シンポジウム2** 『酸化ストレスマネジメントから考えるエイジングケア』

|  |       |    |
|--|-------|----|
| ①エネルギーの源ミトコンドリアを酸化から守るために……………           | 満岡 孝雄 | 31 |
| ②抗酸化とキレイの関係 シワ・たるみ対策から考える皮膚のエイジングケア…………… | 上島 朋子 | 32 |
| ③キレイの体づくり～活性酸素をつくらないために～……………            | 星野 玲奈 | 33 |

**シニアメノポーズカウンセラーワークショップ** 『コロナ禍における私たちの活動チャレンジ  
 ～悩んだこと、工夫したこと、今伝えたいこと～』

|   |       |    |
|---|-------|----|
| ①コロナ禍が教えてくれたこと～自分らしく生きるために～……………  | 新出 泰子 | 34 |
| ②ワクチン接種後の体調不良について～鍼灸師の立場からの一考察～……………  | 菅原 千明 | 35 |
| ③「HRT からトータルヘルスケア活動へ コロナ禍における私たちシニアメノポーズカウンセラー<br>のチャレンジ ～悩んだこと、工夫したこと、今伝えたいこと～」…………… | 瀬古 千夏 | 36 |
| ④コロナ禍において、活動をオンライン化してわかったこと、これからのこと……………  | 佐藤みはる | 37 |

**ワークショップ1** 『女性の睡眠を支える』

|                        |       |    |
|------------------------|-------|----|
| ①女性にとって良質な睡眠とは……………    | 宮内 清子 | 38 |
| ②女性の睡眠の質を高めるセルフケア…………… | 日置智華子 | 39 |

**ワークショップ2** 『マスクに負けない無表情からの逆転美』

|  |       |    |
|--|-------|----|
| ①顔筋トレ「コアフェイス トレーニング」でマスク老化を自力で防ぐ！…………… | 間々田佳子 | 40 |
| ②リンパマッサージでお肌の血流アップ……………                | 鎗田 洋子 | 41 |
| ③マスク着用の肌トラブル、その問題と解決策……………             | 小西さやか | 42 |

**ワークショップ3** 『活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策～何が変わり何をすべきか～専門家からの  
 アドバイス』

|   |       |    |
|---|-------|----|
| ①鍼灸師の立場から……………  | 今井 賢治 | 43 |
| ②運動療法の立場から……………   | 早川 庫輔 | 44 |
| ③栄養学の立場から……………  | 野口 律奈 | 45 |
| ④心理士（臨床心理士、公認心理師）の立場から<br>テレワーク～社会的な孤立をどう改善するか公認心理師の立場から…………… | 田代 信久 | 46 |

**支部会報告**

|                                |       |    |
|--------------------------------|-------|----|
| ①北海道支部：北海道支部会報告……………           | 満岡 孝雄 | 47 |
| ②九州支部：九州・沖縄支部の活動報告……………        | 野崎 雅裕 | 48 |
| ③銀座支部：2021年銀座部会のテーマは「多様性」…………… | 越川 典子 | 49 |
| ④神奈川支部：神奈川支部会活動について……………       | 黄 宗聖  | 50 |

## 一般演題1

- ①現代女性の更年期実態調査アンケート ～ 女性たちのリアル ～……………永田 京子 51
- ②『健康で定年まで働くために』をテーマに開催した メノポーズセミナーのアンケート結果報告 ……石丸 律子 52
- ③コロナ禍で変わった暮らしへの意識. 更年期世代に必要な暮らしの整え方を考える……………藤田都美子 53
- ④鍼灸院に来院した女性患者の更年期症状 - 簡易更年期指数 (SMI) を用いた調査……………広田 順子 54

## 一般演題2

- ①当院にて診察した慢性頭痛患者についての検討……………牧田 和也 55
- ②産褥期の子育て支援をする祖母の疲労に対する主観的・客観的評価による検討……………田幡 純子 56
- ③女性障害者の更年期周辺の諸問題に関する実態調査……………道木 恭子 57
- ④更年期女性の睡眠を改善・促進する包括的アプローチを用いたプログラムの介入効果  
- 各事例の分析から -……………高島えり子 58
- ⑤キャリア後期女性看護職を対象とするヘルスプロモーション行動促進のための  
健康支援プログラムの評価……………兼宗 美幸 59



# タイムテーブル 2021年10月30日(土) 13:25～17:55

|       | スタジオ 1  | スタジオ 2   |
|-------|---|--|
| 13:00 |   |  |
|       | 13:25～13:35<br>開会の辞 岡野浩哉  |  |
| 13:40 | 13:40～14:10<br>理事長講演<br>座長：宮地清光（慶宮医院）<br>演者：小山嵩夫（小山嵩夫クリニック）   |  |
| 14:10 |   |  |
| 14:15 | 14:15～14:45<br>副理事長講演<br>座長：野崎雅裕（野崎ウィメンズクリニック）<br>演者：太田博明（川崎医科大学産婦人科学 2）  |  |
| 14:45 |   |  |
| 14:50 |   | 14:50～16:00 <span style="float:right">認</span>   |
| 14:55 | 14:55～15:55 <span style="float:right">認</span><br>特別講演 1<br>不都合な真実～卵子と保存<br>座長：岡野浩哉（飯田橋レディースクリニック）<br>演者：久具宏司（東京都立墨東病院）   | シニアメノポーズカウンセラーワークショップ<br>テーマ：コロナ禍における私たちの活動チャレンジ<br>～悩んだこと、工夫したこと、今伝えたいこと～<br>座長：河端恵美子（了徳寺大学健康科学部）<br>江藤亜矢子（小山嵩夫クリニック）<br><br>演者：新出泰子（神谷レディースクリニック）<br>菅原千明（はり・きゅう陽明堂）<br>瀬古千夏（株式会社 2.）<br>佐藤みはる（ハイジア） |
| 15:55 |   |  |
| 16:00 |   |  |
| 16:05 | 16:05～17:05 <span style="float:right">認</span><br>スポンサーセミナー（オンデマンド配信なし）<br>より安全な HRT を目指して<br>～最適な黄体ホルモンの選択とは～<br><br>座長：小山嵩夫（小山嵩夫クリニック）<br>演者：岡野浩哉（飯田橋レディースクリニック）<br>【共催：富士製薬工業株式会社】 |  |
| 17:05 |   |  |
| 17:10 |   | 17:10～17:50  |
| 17:15 | 17:15-17:55<br>一般演題 1<br>座長：千場直美（神戸大学大学院保健学研究科）<br>峯村昌子（ジャーナリスト）<br><br>演者：永田京子（NPO 法人ちえぶら）<br>石丸律子（MINX woman health design）<br>藤田都美子（メノポーズ美容の会）<br>広田順子（ハプラス鍼灸院）                    | 支部会報告<br>座長：黄宗 聖（こう・レディースクリニック）<br>越川典子（ウェルネス&キャリア通信社）<br><br>北海道：満岡孝雄（満岡内科循環器クリニック）<br>九 州：野崎雅裕（野崎ウィメンズクリニック）<br>銀 座：越川典子（ウェルネス&キャリア通信社）<br>神奈川：黄 宗聖（こう・レディースクリニック）                                   |
| 17:50 |   |  |
| 17:55 |   |  |


※ 認：CLOCMIP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

※本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

# タイムテーブル 2021年10月31日(日) 8:45～15:30

|       | スタジオ 1   | スタジオ 2   |
|-------|--|--|
| 8:45  | <p>8:45～10:20</p> <p><b>シンポジウム 1</b></p> <p>正しく学ぼう更年期<br/>～皆さんの素朴な疑問に答えます～<br/>座長：牧田和也（牧田産婦人科医院）<br/>清田真由美（春日クリニック）</p> <p>演者：小川真里子（東京歯科大学市川総合病院）<br/>牧田和也（牧田産婦人科医院）<br/>寺内公一（東京医科歯科大学）<br/>田中裕幸（ニコークリニック）</p> | <p>8:45～10:20</p> <p><b>シンポジウム 2</b></p> <p>酸化ストレスマネジメントから考えるエイジングケア<br/>座長：吉形玲美（浜松町ハマサイトクリニック）<br/>萩池洋子（DR.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC）</p> <p>演者：満岡孝雄（満岡内科・循環器クリニック）<br/>上島朋子（東京ミッドタウン皮膚科形成外科クリニック）<br/>星野玲奈（株式会社アドバンスト・メディカル・ケア）</p> |
| 10:20 |  |  |
| 10:30 | <p>10:30～11:30</p> <p><b>特別講演 2</b></p> <p>女性の体の新常識<br/>フェムテックで社会が変わる<br/>座長：高橋真理（文京学院大学看護学研究科）</p> <p>演者：村山かおる（日本放送協会報道局）<br/>柳田理央子（日本放送協会首都圏局）</p>   |  |
| 11:30 |  |  |
| 11:35 | <p>11:35～12:00</p>   |  |
| 12:00 | <p><b>社員総会</b></p>   |  |
| 12:10 | <p>12:10～13:10</p> <p><b>特別講演 3</b></p> <p>「交渉は大事です」～コロナ禍がもたらす困難と「呪いの言葉」の抑圧を乗り越え、共にワーク・ライフ・キャリアを切り拓いていくために～<br/>座長：岡野浩哉（飯田橋レディースクリニック）</p> <p>演者：上西充子（法政大学キャリアデザイン学部）</p>                                      | <p>12:10～13:20</p> <p><b>ワークショップ 1</b></p> <p>女性の睡眠を支える<br/>座長：藤本 薫（文京学院大学保健医療技術学部）<br/>今野和穂（三育学院大学母性看護学）</p> <p>演者：宮内清子（和洋女子大学看護学部）<br/>日置智華子（国立看護大学校母性看護学）</p>   |
| 13:10 |  |  |
| 13:20 | <p>13:20～14:20</p> <p><b>スポンサードセミナー（オンデマンド配信なし）</b></p> <p>GSM 治療における臨床評価<br/>—HRT とレーザー療法の併用効果—<br/>【共催：久光製薬株式会社】<br/>座長：太田博明（川崎医科大学産婦人科学 2）</p> <p>演者：八田真理子（ジュノ・ヴェスタクリニック八田）</p>                             |  |
| 14:20 |  |  |
| 14:30 | <p>14:30～15:30</p> <p><b>漢方セミナー</b></p> <p>更年期女性の健康をサポートする漢方薬の実際<br/>座長：寺内公一（東京医科歯科大学）</p> <p>演者：森裕紀子（北里大学東洋医学総合研究所）</p>   | <p>14:20-15:20</p> <p><b>ワークショップ 2</b></p> <p>マスクに負けない無表情からの逆転美<br/>座長：越川典子（ウェルネス&amp;キャリア通信社）</p> <p>演者：間々田佳子（ままだよしこメソッド株式会社）<br/>鎗田洋子（エステックサロン Spes）<br/>小西さやか（日本化粧品検定）</p>  |
| 15:20 |  |  |
| 15:30 |  |  |

次頁につづく

※  : CloCMIP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

※本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

## タイムテーブル 2021年10月31日(日) 15:30～18:30

|       | スタジオ 1   | スタジオ 2   |
|-------|--|--|
| 15:30 |  | 15:30-16:40 <span style="float: right;">認</span>   |
| 15:40 | <b>教育講演 1:</b><br>女性と悪性腫瘍「消化器がん」<br>女性に多い消化器癌について：今できること、すべきことは何か<br>司会：岡野浩哉（飯田橋レディースクリニック）<br><br>演者：関川憲一郎（東京通信病院内視鏡センター） | <b>ワークショップ 3</b><br>活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策～何が変わり何をすべきか～専門家からのアドバイス<br>座長：稲次潤子（メディカルトレーニングセンター リソルクリニック）<br>河端恵美子（了徳寺大学健康科学部）<br><br>演者：今井賢治（帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科）<br>早川庫輔（メディカルフィットネス ViPro）<br>野口律奈（帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科）<br>田代信久（帝京平成大学現代ライフ学部経営学科） |
| 16:40 |  |  |
| 16:50 | <b>教育講演 2:</b><br>女性と悪性腫瘍「乳癌」<br>乳がんのすべてを学ぼう<br>司会：岡野浩哉（飯田橋レディースクリニック）<br><br>演者：緒方晴樹（目白乳腺クリニック）                           | 16:50-17:40<br><b>一般演題 2</b><br>座長：千場直美（神戸大学大学院保健学研究科）<br>峯村昌子（ジャーナリスト）<br><br>演者：牧田和也（牧田産婦人科医院）<br>田幡純子（東京女子医科大学）<br>道木恭子（帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科）<br>高島えり子（順天堂大学医療看護学部）<br>兼宗美幸（埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科）  |
| 17:40 |  |  |
| 17:50 |  |  |
|       | 18:00～18:30<br>各賞の発表と受賞者の挨拶<br>閉会の挨拶 岡野浩哉  |  |

※ 認：CLOCMIP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

※本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

# 日本更年期と加齢のヘルスケア学会・日本サプリメント学会 学術集会プログラム

第1日 2021年10月30日(土)

開会挨拶 13:25～13:35

岡野 浩哉 (第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会会長)

理事長講演 (スタジオ1) 13:40～14:10

(講演30分)

【座長】 宮地 清光 (慶宮医院 院長)

『医学, 医療における健康増進の位置づけ 一概念およびその具体性について』

日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事長, 日本サプリメント学会理事長 小山 嵩夫

副理事長講演 (スタジオ1) 14:15～14:45

(講演30分)

【座長】 野崎 雅裕 (野崎ウイメンズクリニック 院長)

『人生100年時代のフェムケアを要する“認知症”概論』

川崎医科大学産婦人科学2 特任教授 太田 博明

特別講演1 (スタジオ1) 14:55～15:55



(講演50分+質疑10分)

【座長】 岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

『不都合な真実～卵子と保存』

東京都立墨東病院 産婦人科 部長 久具 宏司

スポンサーセミナー (スタジオ1) 16:05～17:05 (オンデマンド配信なし) 【共催:富士製薬工業株式会社】



(講演50分+質疑10分)

【座長】 小山 嵩夫 (小山嵩夫クリニック 院長)

『より安全なHRTを目指して ～最適な黄体ホルモンの選択とは～』

飯田橋レディースクリニック 理事長 岡野 浩哉

一般演題1 (スタジオ1) 17:15～17:55

(発表7分+質疑応答3分)

【座長】 千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科看護学領域母性看護学分野 准教授)

峯村 昌子 (ジャーナリスト 早稲田大学公共政策研究所招聘研究員 前産経新聞社)

- ①現代女性の更年期実態調査アンケート ～女性たちのリアル～ NPO法人ちえぶら 代表 永田 京子
- ②『健康で定年まで働くために』をテーマに開催したメノポーズセミナーのアンケート結果報告  
MINX woman health design 代表 石丸 律子
- ③コロナ禍で変わった暮らしへの意識。更年期世代に必要な暮らしの整え方を考える メノポーズ美容の会 藤田都美子
- ④鍼灸院に来院した女性患者の更年期症状 -簡易更年期指数 (SMI) を用いた調査  
ハプラス鍼灸院 広田 順子

シニアメノポーズカウンセラーワークショップ (スタジオ2) 14:50～16:00



(講演15分×4+質疑10分)

【座長】 河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)

江藤亜矢子 (小山嵩夫クリニック)

『コロナ禍における私たちの活動チャレンジ ～悩んだこと, 工夫したこと, 今伝えたいこと～』

- ①コロナ禍が教えてくれたこと～自分らしく生きるために～ 神谷レディースクリニック 新出 泰子
- ②ワクチン接種後の体調不良について～鍼灸師の立場からの一考察～ はり・きゅう陽明堂 院長 菅原 千明
- ③「HRTからトータルヘルスケア活動へ コロナ禍における私たちシニアメノポーズカウンセラーのチャレンジ  
～悩んだこと, 工夫したこと, 今伝えたいこと～」 株式会社2.代表取締役・神奈川支部 広報担当 瀬古 千夏
- ④コロナ禍において, 活動をオンライン化してわかったこと, これからのこと ハイジア 代表 佐藤みはる

※ : CloCMIP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

※本学会参加: アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

## 支部会報告 (スタジオ2) 17:10～17:50

(講演8分+質疑2分)

【進行】 黄 宗聖 (こうレディースクリニック江の島 院長)  
越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表)

- |                        |                     |       |
|------------------------|---------------------|-------|
| ①北海道支部会報告              | 満岡内科循環器クリニック 院長     | 満岡 孝雄 |
| ②九州・沖縄支部の活動報告          | 野崎ウイメンズクリニック 院長     | 野崎 雅裕 |
| ③ 2021年銀座支部会のテーマは「多様性」 | ウェルネス&キャリア通信社 代表    | 越川 典子 |
| ④神奈川支部会活動について          | こう・レディースクリニック江ノ島 院長 | 黄 宗聖  |

## 第2日 2021年10月31日(日)

### シンポジウム1 (スタジオ1) 8:45～10:20



(座長イントロダクション5分+講演20分×4名+質疑まとめ10分)

【座長】 牧田 和也 (牧田産婦人科医院 院長)  
清田真由美 (春日クリニック 院長)

『正しく学ぼう更年期』 ～皆さんの素朴な疑問に答えます～

- |   |                                     |       |
|---|-------------------------------------|-------|
| ①私って更年期？これって更年期障害？～もう一度確認しよう！更年期の診断と更年期障害の診断～ | 東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授               | 小川真里子 |
| ②わたしにはHRTは必要ですか？～教えて！HRTの良いところと悪いところ～         | 牧田産婦人科医院 院長                         | 牧田 和也 |
| ③女性ホルモンと骨粗鬆症                                  | 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座 教授 | 寺内 公一 |
| ④更年期に始まる動脈硬化，目で見て納得，治療は慌てず騒がず                 | 医療法人 ニコークリニック 院長                    | 田中 裕幸 |

### 特別講演2 (スタジオ1) 10:30～11:30



(講演25分×2+質疑10分)

【座長】 高橋 眞理 (文京学院大学看護学研究科 特任教授・順天堂大学大学院医療看護学研究科医療看護学部 客員教授)

『女性の体の新常識 フェムテックで社会が変わる』

「フェムテック」取材現場から考える 女性の健康問題とキャリア

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 日本放送協会 報道局報道番組センター社会番組部ディレクター | 村山かおる |
| 日本放送協会 首都圏局 放送部 ディレクター        | 柳田理央子 |

## 総会 11:35～12:00

### 特別講演3 (スタジオ1) 12:10～13:10



(講演60分)

【座長】 岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

『「交渉は大事です」～コロナ禍がもたらす困難と「呪いの言葉」の抑圧を乗り越え，共にワーク・ライフ・キャリアを切り拓いていくために～』

法政大学キャリアデザイン学部 教授 上西 充子

### スポンサーセミナー (スタジオ1) 13:20～14:20 (オンデマンド配信なし) 【共催：久光製薬株式会社】



(講演50分+質疑10分)

【座長】 太田 博明 (川崎医科大学産婦人科学2 特任教授)

『GSM治療における臨床評価 ―HRTとレーザー療法の併用効果―』

聖順会 ジュノ・ヴェスタクリニック八田 院長 八田真理子

### 漢方セミナー (スタジオ1) 14:30～15:30



(講演50分+質疑10分)

【座長】 寺内 公一 (東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座 教授)

『更年期女性の健康をサポートする漢方薬の実践』

北里大学東洋医学総合研究所 副部長 森 裕紀子

※ : CLoCMiP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

※本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

## 教育講演 1 (スタジオ 1) 15:40 ~ 16:40



(講演 50分 + 質疑応答 10分)

【司会】 岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

### 女性と悪性腫瘍「消化器がん」

『女性に多い消化器癌について：今できること、すべきことは何か』

東京通信病院内視鏡センター 部長 関川憲一郎

## 教育講演 2 (スタジオ 1) 16:50 ~ 17:50



(講演 50分 + 質疑応答 10分)

【司会】 岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

### 女性と悪性腫瘍「乳癌」

『乳がんのすべてを学ぼう』

目白乳腺クリニック 院長 緒方 晴樹

## シンポジウム 2 (スタジオ 2) 8:45 ~ 10:20



(①②講演 30分, ③講演 25分 + 質疑まとめ 10分)

【座長】 吉形 玲美 (浜松町ハマサイトクリニック 顧問)

萩池 洋子 (DR.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC 院長)

### 『酸化ストレスマネジメントから考えるエイジングケア』

① エネルギーの源ミトコンドリアを酸化から守るために

満岡内科・循環器クリニック 院長 満岡 孝雄

② 抗酸化とキレイの関係 シワ・たるみ対策から考える皮膚のエイジングケア

東京ミッドタウン皮膚科形成外科クリニック・ノアージュ 院長 上島 朋子

③キレイの体づくり～活性酸素をつくらないために～

株式会社リゾートトラストグループ 株式会社アドバンス・メディカル・ケア 管理栄養士 星野 玲奈

## ワークショップ 1 (スタジオ 2) 12:10 ~ 13:20



(講演 30分 × 2 + 質疑まとめ 10分)

【座長】 藤本 薫 (文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科 教授)

今野 和穂 (三育学院大学 母性看護学 准教授)

### 『女性の睡眠を支える』

① 女性にとって良質な睡眠とは

和洋女子大学看護学部 教授 宮内 清子

② 女性の睡眠の質を高めるセルフケア

国立看護大学校母性看護学 准教授 日置智華子

## ワークショップ 2 (スタジオ 2) 14:20 ~ 15:20



(講演 15分 × 3 + 質疑まとめ 15分)

【座長】 越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社 代表)

### 『マスクに負けない無表情からの逆転美』

① 顔筋トレ「コアフェイス トレーニング」でマスク老化を自力で防ぐ！

ままだよしこメソッド株式会社代表取締役 表情筋研究家 間々田佳子

② リンパマッサージでお肌の血流アップ

エステティックサロン Spes 代表 鎗田 洋子

③ マスク着用の肌トラブル、その問題と解決策

日本化粧品検定代表理事・コスメコンシェルジュ 小西 さやか

## ワークショップ 3 (スタジオ 2) 15:30 ~ 16:40



(講演 15分 × 3 + 質疑 10分)

【座長】 稲次 潤子 (メディカルトレーニングセンター リソルクリニック)

河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)

### 『活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策～何が変わり何をすべきか～専門家からのアドバイス』

① 鍼灸師の立場から

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 教授 今井 賢治

② 運動療法の立場から

メディカルフィットネス ViPro 代表 理学療法士 早川 庫輔

③ 栄養学の立場から

帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科 准教授 野口 律奈

④ 心理士 (臨床心理士, 公認心理師) の立場から

テレワーク～社会的な孤立をどう改善するか公認心理師の立場から

帝京平成大学現代ライフ学部経営学科 准教授 田代 信久

※ : CLoCMiP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。

※ 本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

---

**一般演題 2 (スタジオ 2) 16:50 ~ 17:40**

---

(発表7分+質疑応答3分)

【座長】 千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科看護学領域母性看護学分野 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト 早稲田大学公共政策研究所招聘研究員 前産経新聞社)


- ① 当院にて診察した慢性頭痛患者についての検討 牧田産婦人科医院 牧田 和也
- ② 産褥期の子育て支援をする祖母の疲労に対する主観的・客観的評価による検討 東京女子医科大学 田幡 純子
- ③ 女性障害者の更年期周辺の諸問題に関する実態調査 帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科 道木 恭子
- ④ 更年期女性の睡眠を改善・促進する包括的アプローチを用いたプログラムの介入効果－各事例の分析から－ 順天堂大学医療看護学部 高島えり子
- ⑤ キャリア後期女性看護職を対象とするヘルスプロモーション行動促進のための健康支援プログラムの評価 埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科 兼宗 美幸

---

**閉会式・表彰式 (スタジオ 1) 18:00 ~ 18:30**

---

学会賞・学会奨励賞・ベストメノポーズカウンセラー of the year2021 発表 受賞者の挨拶  
閉会の挨拶 第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会会長 岡野 浩哉

- ※  : CLoCMiP レベルⅢアドバンス助産師更新における選択研修として認証されます。
- ※ 本学会参加：アドバンス助産師更新申請要件における学会参加に該当します。

### 座長の皆様へ

#### 1. 【当日のシンポジウム運営方法について】

- ご担当セッション開始10分前迄に、Zoomへの接続をお願い致します。
- 学術集会当日、担当者がシンポジウム開始のアナウンス、座長の紹介を致します。その後、マイク、カメラをオンとしご挨拶を頂ければ幸いです。その際に、視聴者の方々へ、以下のようにお話し頂ければ幸いです。  
「ご質問がございましたら、画面下にごございますQ & A欄にご入力頂きお送りください。発表中でもご入力頂くことが可能です。発表者のご発表後、時間の許す限り、演者の先生に質問をさせて頂きたいと存じます。」
- 座長の先生から演者の先生をご紹介頂きます。座長の先生から演者の紹介後に、演者が講演を開始致します。
- 演者の先生方のご発表中にも、Q & A欄またはチャットに視聴者の方々から質問が入力される可能性がございますので、適宜お目通し頂ければ幸いです。
- 演者の先生のご発表が終了しましたら、質疑時間となります。その際にはマイクとカメラをオンとし、質疑応答の進行をお願いします。
- セッション終了時間となりましたら、質疑応答時間を終了して頂きますようお願いいたします。

#### 2. 【注意事項】

- オンラインによる学会での開催に際し、本学会では各自のコンピューターの操作・インターネット接続・映像・音声等のトラブルの対応はできません。ご自身での解決をお願いします。
- 以下の環境をご推奨申し上げます。
  - ・可能な限りメモリ大(CPU i5以上、メモリー8ギガ以上)のPCをご使用頂ければ幸いです。
  - ・有線LAN回線によるインターネット接続にてお願い申し上げます。
- この度の学術集会開催では、オンライン会議システムZoomを使用します。ID、パスワードによって厳重にセキュリティーチェックを実施しますが、公共システムを利用するために注意が必要です。パスワードの譲渡・共有は禁止致します。これに関わるトラブルが発生した場合、本学会では責任を負いかねます。
- 本オンライン学会での接続に要する通信料は、自己負担とさせていただきます。

### 演者の皆様へ

#### 1. 【学会当日の発表形式について】

- 原則的にライブ発表(配信会場、自宅、職場などからZoomでの発表)でお願い致します。配信会場は学会事務局(東京都新宿区)にスタジオを用意しております。配信会場にて発表を希望される場合は、あらかじめ事務局にご連絡ください。
- 当日、発表時のトラブルを避けるため、事前にご発表内容(ナレーション付きPowerPointスライド)を録画頂き提出をお願い致します。




- 当日の発表時間には、ご準備頂いたパワーポイント資料を用いて、ライブでご発表を頂きます。通信不良などで画面が止まったり、通信が途絶えた場合には、お預かりしていたご発表動画データを事務局が配信致します。
- 当日の発表終了後、オンライン視聴者から質問がテキストにて送信されます(Q & A欄)。Zoomでご参加頂き、座長の指示により質疑応答をお願いします。
- 「シンポジウム」ではディスカッションが行われますので、全員ライブ発表をお願いします。

## 2. 【事前データのご提出】

円滑な学会運営のため、事前にご発表データのご提出をお願い申し上げます。

- ナレーション付き PowerPoint (MP4に変換したデータ) をご提出ください。
- スライド1枚目は、演題名・所属・演者名・ならびに発表者の顔写真を添付してください。
- スライド2枚目に利益相反の開示について、以下の例を参考に、利益相反開示スライドをお

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>(スライド1枚目)</p> <p style="text-align: center;">演題名</p> <p>所属</p> <p>発表者名: ○○○○, ○○○○,<br/>○○○, ○○○○, ○○○○</p>  <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">レイアウトは自由です</p> | <p style="text-align: center;">【大会名】<br/>利益相反の開示 (利益相反あり)</p> <p>演題発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などとして、</p> <p>① 役員・顧問: 有(企業・団体名) 無<br/>② 株の保有・利益: 有(企業・団体名) 無<br/>③ 特許使用料: 有 無<br/>④ 講演料など: 有(企業・団体名) 無<br/>⑤ 原稿料など: 有(企業・団体名) 無<br/>⑥ 研究費および奨学金: 有(企業・団体名) 無</p> <p>上記に相違ない事を報告します。</p> <p style="text-align: right;">筆頭演者氏名: ○ ○ ○</p> | <p style="text-align: center;">【大会名】<br/>利益相反の開示 (利益相反なし)</p> <p>演題発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。</p> <p style="text-align: right;">筆頭演者氏名: ○ ○ ○</p> |
|---|--|---|

## 3. 【当日のライブ発表方法について】

- ご発表セッション開始10分前迄に、Zoomへの接続をお願い致します。
- ご発言時のみマイクとカメラを入力し、それ以外はミュート(マイクとカメラ切)の状態としてください。
- セッション開始時は、座長と演者のみが画面に映るカメラ設定でスタートさせて頂きます。セッション開始の際にはカメラをオンにしてください。
- セッション開始時に座長から演者の先生のご紹介を頂きます。
- 演者の先生は、座長からの紹介後にマイクをオンにし、ご挨拶をしていただき、準備頂いたパワーポイントを画面共有し、発表を開始してください。通信状況が悪く、画面が止まったり音が途切れるなどの場合には、進行係が事前提出して頂いたナレーション付き PowerPoint をスタートします。
- ご発表終了後は、Q & A欄にオンライン視聴者から質問がテキストにて送信されますので、座長の指示に従って、質疑応答をお願いします。
- オンラインによる学会での発表に際し、本学会では各自のコンピューターの操作・インターネット接続・映像・音声等のトラブルの対応はできません。ご自身での解決をお願いします。
- なお、以下の環境をご推奨申し上げます。

- ・可能な限りメモリ大(CPU i5以上, メモリー8ギガ以上)のPCをご使用頂ければ幸いです.
- ・可能な限り有線LAN回線によるインターネット接続にてお願い申し上げます.
- ・画像の解像度は, XGA(1024×768)で作成してください.
- ・アプリケーションソフトはMicrosoft Power Point (2010～Microsoft 365)をご利用頂けます.
- ・Microsoft Power Pointに標準搭載されているフォントのうち, MS明朝・MSゴシック・Century・Times・Arial・Symbolのご使用をお勧め致します.

#### 4. 【オンデマンド配信について】

- 事前に提出して頂いたナレーション付きPowerPointデータを, 第19回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会ホームページ<http://academiasupport.org/menopause19.html>からオンデマンド配信します. 閲覧期間は2021年11月3日(水)から11月30日(火)の予定です.
- オンデマンド配信期間中の質問はお受けできません.

#### 5. 【注意事項】

- この度の学会開催では, オンライン会議システムZoomを使用します. ID, パスワードによって厳重にセキュリティーチェックを実施しますが, 公共システムを利用するために注意が必要です. 以下についてご留意の程よろしくお願い致します.
- いかなる方法によっても, 著作権のある資料, 商標, 肖像権またはその他の財産権を, これらの財産権の所有者から事前に書面にて同意を得ることなく, 掲示, 変更, 流通または再生しないようにしてください.
- 引用については引用元を明記してください.
- 個人を特定できる, 氏名, 年齢, 手術日などの個人情報の保護に注意してください.
- 一般の方々が見た場合に問題視すると思われる画像, 動画については通常の学会発表以上に注意を払ってください.
- 配信画面の録画, 静止画記録, 録音を一切禁止致します.
- ID, パスワードの譲渡・共有は禁止致します. これに関わるトラブルが発生した場合, 本学会では責任を負いかねます.
- 本オンライン学会での発表に要する通信料は, 発表者の自己負担と致します.
- 違法行為が行なわれたと認められた場合は, 厳正な対応をさせていただきます.

10月30日(土)

理事長講演 スタジオ1 (13:40~14:10)

座長：宮地 清光(慶宮医院 院長)

# 医学，医療における健康増進の位置づけ —概念およびその具体性について—

**小山 嵩夫**

(日本更年期と加齢のヘルスケア学会 理事長，日本サプリメント学会 理事長，小山嵩夫クリニック 院長)

国民皆保険制度が実施されてから60年余りが経過し，いわゆる病気の治療についてはその目的はかなりのところまで達成されてきている．最近はいわゆる長寿だけでなく，生きている限りは行動などの自由が保障される生活の質なども目的とされるようになってきた．その延長として人間ドックなどで病気が発見される前，いわゆる健康的な時期にいろいろと医学的に工夫することにより健康の増進，体力の増強などをめざすことにも関心がもたれてきている．

健康増進は現在の健康度を推測し，より元気に過ごすための方法を考えていくことであり，病気の治療に限定されている現行の医療保険の適応はかなり困難である．健康増進を推進するためには健康度の評価の方法や健康度を増進させるための方法を工夫していくことであり，現状の医療とかなり異なった領域が予想され，これから少しずつ発展させていくべき分野といえる．

健康増進はわが国の医学からみるとまったく新しい分野の開拓であり実現には多くの困難が予想される．しかしその概念は国民に理解されやすく，理解者からの支持も期待できることから，啓発活動が重要な意味を持っている．医学的データに関しては，わが国のデータをこれから積極的に集めていくことが重要であるが，健康増進が制度上実施しやすい欧米先進国の例なども参考になるう．

この概念の普及は医療費を減らし，個人個人の活動，元気に貢献することが予想されるため国民側の理解者は少しずつ増加することが予想されるが，医療者側からみた場合，医療費の減少は売上げ減につながり必ずしも歓迎されるわけではないので工夫が必要である．

検査投薬などは健康増進なので，それ程重装備のものは必要でなく，生活指導などが対応の中心となることが予想される．この領域は治療というよりは予防，QOLの向上，元気の維持なので，現行の健康保険制度の適応外の部分もかなり存在すると予想される．

健康増進が医療の現場に導入された場合，検査，投薬，手術中心のわが国の医療の大きな転換を示唆しており国民の健康向上への貢献とともに医学教育，医療の内容，医療従事者の仕事内容，医療経済などに大きな変化を与えることが予想されるため，これらへの対応も同時にすすめる必要がある．

小山 嵩夫 (こやま たかお)：小山嵩夫クリニック 院長

1968年東京医科歯科大学医学部卒業後，東京医科歯科大学医学部産婦人科講師，同助教授を経て，1996年より女性の健康管理を目的としたクリニックを東京都中央区に開業．専門は生殖内分泌，更年期，健康増進．2002年更年期と加齢のヘルスケア研究会を設立，2008年学会に移行．2006年よりNPO法人更年期と加齢のヘルスケア理事長を務めながら，更年期の啓発のためのメノポーズカウンセラー育成にも力を入れている．2012年から一般社団法人日本サプリメント学会理事長も務めている．

10月30日(土)

副理事長講演 スタジオ1 (14:15~14:45)

座長：野崎 雅裕 (野崎ウイメンズクリニック院長)

# 人生100年時代のフェムケアを要する“認知症”概論

太田 博明 (川崎医科大学 産婦人科学2 特任教授/総合医療センター産婦人科 特任部長)

高齢者が増加する中、長生きリスクともいえるべき各種の疾患がWHOの提唱する「非感染性疾患 (Non-Communicable Diseases)」である。癌、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、認知症、骨粗鬆症などが代表例で、遺伝素因と環境因子の相互作用が考えられ、加齢と共に増加し、無症候期間が長く、長期化すると慢性化・進行するなどの特徴を持つことから、先制医療が必要とされる。先制医療とは発症前期にかなり高い確率で疾患を診断・予測し、治療的介入を行うこと、またそれにより発症を防止するか遅延する新たな医療の取り組みである。

一方、フェムテックは女性の健康問題、すなわち全人口の約半分の健康問題を新たなテクノロジーを駆使し、解決しようとする取り組みで、海外では生理痛の改善や月経周期の予測、妊娠中のQOL向上、不妊対策、更年期障害の改善、セクシャルヘルス (セックストイなど)、女性特有の病気などのケアが取り組まれている。2025年までに5兆円規模の市場になると予測される、いま注目の分野であり、デジタルなテクノロジーではないものは「フェムケア」と呼ばれる。高齢女性の健康問題として、骨粗鬆症とともに認知症は2大疾患であり、中でも認知症はフェムケアを要する最たる疾患である。

世界の認知症患者は約5,000万人といわれ、日本国内の患者は約600万人で、その70%がアルツハイマー型とされる。アルツハイマー病は脳の中に「アミロイドβ」という蛋白質がたまって神経細胞を壊すことなどが原因だと考えられている。一方、牛乳・乳製品ばかりかチーズなどの特に発酵乳製品の摂取が認知機能低下を改善し、また予防することが疫学調査などにより報告されている。近年は乳類中のβラクトリンというペプチド成分が脳神経活動を高めて認知機能改善を示すことがヒト臨床研究でも明らかになりつつある。本講演では認知症予防に関する最近の進展について概説する。

太田 博明 (おた ひろあき)

【学歴・職歴】

1970年 慶應義塾大学医学部卒業

1977年 慶應義塾大学医学博士取得

1980年 米国ラ・ホーヤ癌研究所訪問研究員

1991年 慶應義塾大学医学部産婦人科講師

1995年 慶應義塾大学医学部産婦人科助教授

2000年 東京女子医科大学産婦人科主任教授

2010年 国際医療福祉大学 臨床医学研究センター教授 / 山王メディカルセンター・女性医療センター長

2019年 藤田医科大学病院 国際医療センター客員病院教授 / 山王メディカルセンター・女性医療センター医師

2021年 川崎医科大学産婦人科学2 特任教授・総合医療センター産婦人科特任部長 /

藤田医科大学病院 国際医療センター客員病院教授

【所属学会・役員・専門医等】日本骨粗鬆症学会 (元理事長, 名誉会員, 認定医), 日本抗加齢医学会 (前理事, 監事, 専門医)

日本女性医学学会 (元理事・監事, 名誉会員, 女性のヘルスケア専門医) 日本産科婦人科学会 (元評議員, 名誉会員, 専門医),

日本骨代謝学会 (元理事・監事, 評議員), 日本更年期と加齢のヘルスケア学会 (副理事長), 日本内分泌学会 (功労評議員),

日本婦人科腫瘍学会 (功労会員), 日本女性心身医学会 (名誉会員), 日本骨形態計測学会 (名誉会員), 日本予防医学会 (評議員)

日本東洋医学会 (漢方専門医)

【受賞歴】日本骨代謝学会・学会賞 (2020年) 日本更年期と加齢のヘルスケア学会・学会賞 (2017年) 日本骨粗鬆症学会・学会賞 (2015年)・森井賞 (Bone: 44, 168-172, 2009. 共著者: 2010年)・学術振興賞 (2005年) 東京女子医科大学・吉岡博人記念研究奨励賞 (2008年)・ノバルティス・メノポーズ・アワード (医学部門・2000年) 日本更年期医学会 (現女性医学学会)・第1回学会賞 (1996年)

10月30日(土)

特別講演1 近未来の子づくりを考える スタジオ1 (14:55~15:55)

座長：岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

## 不都合な真実～卵子と保存

久具 宏司 (東京都立墨東病院 産婦人科 部長)

2020年の日本の出生児数は840,832人であった。2010年の1,071,305人から、10年間で21.5%減少したことになる。合計特殊出生率は2005年に1.26と最低水準を記録した後は2015年に1.45と持ち直したが再び下降に転じ、2020年には1.34と、前年から0.02ポイント下がった。1970年代から1980年代にかけての出生児数の急速な減少による産む世代の女性の人口減少に起因する、合計特殊出生率の見せかけの上昇が終わり、今後出生児数は加速度的に減少していくと予測される。男女ともに進む晩婚化と非婚化、さらに結婚した後も子をもうけるまでの期間が年々長期化しており、その結果晩産化がますます進行している。日本女性の第1子出産年齢は、2020年には30.7歳であり、2010年から0.8歳上昇した。これらの晩産化、その結果としての少子化は、先進国共通の課題となっている。

このような社会情勢の中、「生殖医療」に寄せられる期待は大きい。2020年12月、民法に特例が定められ、提供配偶子を用いた妊娠で生まれた子どもの親子関係が明確になった。日本でも今後卵子提供妊娠が増加するかもしれない。しかしながら、年齢が上昇した後に否応なく選択する卵子提供よりも、若年の女性を対象とした本人卵子の凍結保存こそが晩産化社会における最善の解決策として、あらゆる方面から大きな期待が寄せられるであろう。たしかに妊娠して子どもをつくる女性個人についてみると、卵子凍結保存の駆使により希望どおりの人生設計への道が開かれることになるが、社会全体を俯瞰した場合に、晩産化をさらに進行させる卵子凍結保存は、社会を不都合な真実へと導く可能性を秘めている。

本講演では、卵子凍結保存が広く普及した時に社会にもたらされる変容を予想するとともに、卵子凍結保存が医療として内包する問題点を提起し、「生殖医療」の在り方を考察する。

久具 宏司 (くぐ こうじ)

### 【学歴・職歴】

1982年 東京大学医学部卒業、同研修医  
 1990年 富山医科薬科大学医学部講師、富山県の体外受精成功1例目達成  
 1993-1995年 米国ジョンズ・ホプキンス大学留学  
 2001年 東京大学医学部講師  
 2011年 東邦大学医学部教授 (大橋病院)  
 2014年 東京都立墨東病院部長  
 現在に至る

### 【資格、所属学会・役職】

医学博士、日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本内分泌学会内分泌・代謝科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医

日本産科婦人科学会生殖・内分泌委員会委員長、倫理委員会副委員長、用語委員会委員長

### 【その他】

日本学術会議連携会員、生殖補助医療の在り方検討委員会でも対外報告「代理懐胎を中心とする生殖補助医療の課題」作成、法学会委員会生殖補助医療と法分科会に所属



10月31日(日)

特別講演2 スタジオ1 (10:30~11:30)

『女性の体の新常識 フェムテックで社会が変わる』

座長：高橋 眞理(文京学院大学看護学研究科 特任教授・順天堂大学大学院医療看護学研究科医療看護学部 客員教授)

# 「フェムテック」取材現場から考える 女性の健康問題とキャリア

村山かおる<sup>1)</sup>，柳田理央子<sup>2)</sup>

(1) NHK 報道局 報道番組センター 社会番組部 ディレクター 2) NHK 首都圏局 放送部 ディレクター)

生理や妊活，更年期障害など，女性の体に関わるさまざまな健康課題。仕事のパフォーマンス低下や産婦人科系の病気にもつながりうるが，不調には個人差があり，日本では“タブー”とされ，これまで見過ごされてきた。こうした女性 (Female) 特有の健康問題を，技術 (Technology) でサポートするサービスや製品「フェムテック」が，いま注目を集めている。2010年代から欧米の若手起業家たちを中心に「生理日を管理するアプリ」や「ナプキンを使わなくてもいい吸水型ショーツ」などが生まれ，市場に日本の大手企業や医療機関も参入。経済産業省は，2025年のフェムテックによる経済効果を約2兆円と試算し，働く女性の健康問題を解決することが経済効果をもたらすと期待されている。

NHK「クローズアップ現代+」では2020年11月に，「女性の体の新常識 フェムテックで社会が変わる」を放送。寝ている間に基礎体温を記録し生理のリズムを手軽につかむことを目指す装置の開発現場や，大手企業による更年期世代の女性のキャリアサポートの取り組みなどについて伝えた。こうした現場を取材するなかで，手軽に使えるフェムテックが，女性の健康問題への理解促進のきっかけとなり，産婦人科受診につながったり，収集したビッグデータ分析によって新たな知見が発見されたりする可能性も感じた。一方，テクノロジーを活用するためには，性別や年代を問わず体の仕組みを理解するヘルスリテラシー教育や，1人1人が声を上げられる社会の雰囲気づくりも必要だ。

最前線の現場を取材する報道番組のディレクターとして，ひとりの“働く女性”として，誰もが働きやすい，生きやすい社会を作るために何が必要なのか，感じたことを伝える。

村山 かおる (むらやま かおる) : NHK 報道局 報道番組センター 社会番組部 ディレクター

2010年 NHK 入局。津放送局に5年間勤務し番組やニュースリポートを制作。

2015年 東京へ異動し「おはよう日本」「首都圏情報 ネットドリ！」を担当。

2018年 報道局社会番組部在籍。「クローズアップ現代+」「NHKスペシャル」で女性の健康問題について継続的に取材を行っている。

柳田 理央子 (やなぎだ りおこ) : NHK 首都圏局 放送部 ディレクター

2013年 NHK 入局。松山放送局に4年間勤務し番組やニュースリポートを制作。

2017年 東京へ異動し，2年間「おはよう日本」を担当。

2019年 首都圏局放送部在籍。「首都圏情報ネットドリ！」「クローズアップ現代+」などで，ジェンダーやセクシャリティーの問題について継続的に取材を行っている。

10月31日(日)

特別講演3 スタジオ1 (12:10~13:10)

座長：岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

# 「交渉は大事です」～コロナ禍がもたらす困難と「呪いの言葉」の抑圧を乗り越え、共にワーク・ライフ・キャリアを切り拓いていくために～

上西 充子 (法政大学キャリアデザイン学部 教授)

コロナ禍は女性に大きな影響を与えた。2020年春の全国一斉休校とそれに続く1回目の緊急事態宣言の時期には、女性の就業者数が大幅に減少し、休業者数も大幅に増加した。その後、就業者数は回復に向かったものの、収入の減少や感染リスクの中での勤務など、困難な状況は続いている。影響は就労面・経済面にとどまらない。家族の在宅勤務・在宅学習、外出・外食の機会の減少による家族のケア負担の増大や心理的な負荷の増大も深刻だ。

この状況に私たちはどう対応すればよいのか、2つの観点から考えたい。まず第1に、「仕方がない」と思わされがちだが、一人で抱え込むことは危険であること。私は、相手の思考の枠組みを縛り、相手を黙らせる「呪いの言葉」にこの間、注目してきた。「みんな我慢しているんだから」「嫌なら辞めればいい」「お母さんなんだから」。そんな言葉は一見もつもらしいがゆえに、その言葉に呪縛されてしまうと、一人で問題を抱え込むことになりがちだ。言葉で相手を支配する、そんな関係性は職場にも家庭にも政治の領域にも蔓延している。そのことに意識を向けたくて、「呪いの言葉」に支配されずに交渉に乗り出していくことの大切さを、ドラマ「逃げ恥」にも触れながら考えたい。

第2に、生活時間の意味、ケアの意味の問い直しが必要であること。他者のケア責任を負わず、みずからのケアも不要である「ケアレス・マン」が職場では重宝されるが、「ケアレス・マン」であることは誰かにケア負担を押し付けているということであり、ケアという行為の意味を享受できずにいることでもある。女性がケア負担を一身に担う状況を変え、女性が「面倒な労働者」として職場で扱われる状況を変えるためには、そして男女が共に「ケアに満ちた生活」を送ることができるようには、残業時間だけでなく生活時間にも目を向けなければならない。そのことも考えたい。

上西 充子 (うえにし みつこ)

1965年生まれ。東京大学大学院経済学研究科第二種博士課程単位取得退学。日本労働研究機構研究員を経て、2003年に法政大学キャリアデザイン学部に着任。2013年より同学部教授。専門は労働問題。2018年に「働き方改革」の国会審議にて安倍晋三首相が言及した裁量労働制をめぐるデータの問題点を指摘。同審議への問題意識から、同年6月に国会審議を解説つきで街頭上映する国会パブリックビューイングを始めた。「ご飯論法」で2018年の新語・流行語大賞トップテンを共同受賞。主な著書に『呪いの言葉の解きかた』（晶文社、2019年）、『国会をみよう 国会パブリックビューイングの試み』（集英社クリエイティブ、2020年）、『政治と報道』（扶桑社新書、2021年）。

10月31日(日)

教育講演1 スタジオ1 (15:40~16:40)

女性と悪性腫瘍「消化器がん」

司会：岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

# 女性に多い消化器癌について：今できること、すべきことは何か

関川 憲一郎 (東京通信病院 内視鏡センター 部長)

日本女性のがんについて最新の調査によると、罹患数では2018年の統計で多い順に乳房、大腸、肺、胃、子宮でした。死亡数では2019年の統計で多い順に大腸、肺、膵臓、胃、乳房です。よって今回は大腸、胃、膵臓について取り上げたいと思います。

大腸がんは結腸もしくは直腸の粘膜から発生するがんで、多くは腺腫という前癌病変のポリープが年月をかけて腺癌に進展するという発症様式です。すなわち腺腫を内視鏡的に摘除することで将来的な大腸がんのリスクが減らせることが証明されており、大腸内視鏡検査を受けることが重要です。がん検診での便潜血検査は精密検査の対象者を拾い上げるのに有用です。内視鏡治療が可能な腺腫や早期がんの段階で見つけるにはおおむね50歳前後を目安に一度内視鏡検査を受けることが推奨されます。これはリスク因子である肥満や喫煙、大腸がんの家族歴ありなどの場合により重要と思われま

す。胃がんのほぼ99%は胃に感染するピロリ菌：Helicobacter pylori (HP)が原因と考えられています。多くは幼少時にこの菌に感染し、症状乏しいまま慢性胃炎が進展し、そこを発生母地として胃がんは出現します。おおむねHP感染者の10人に1人が胃がんになります。検診で胃造影(バリウム検査)や内視鏡を受け、HP感染を疑う慢性胃炎が認められたら医療機関でHPを調べてもらいましょう。もし陽性でしたら除菌療法を受け将来的な胃がん発生リスクを下げましょう。除菌は一週間の服薬で9割以上の成功率で行えます。

膵臓がんはなかなか検診での早期発見が難しいので、特にリスク因子のある方に腹部超音波(エコー)やMRIなどの画像検査を行うことが重要です。家族歴(近親者に膵がんになった方がいる)、慢性膵炎や膵嚢胞の存在、糖尿病、肥満、喫煙などが注意です。超音波内視鏡などの精密検査の発展により、確実に診断・治療は進歩しています。

関川 憲一郎 (せきかわ けんいちろう)

略歴

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 平成3年3月  | 山梨医科大学(現山梨大学)医学部卒業      |
| 同 6月    | 横浜市立大学医学部附属病院 臨床研修医     |
| 平成5年4月  | 横浜市立大学医学部 内科学第三講座 大学院入学 |
| 平成8年4月  | 国立国際医療センター 消化器内科レジデント   |
| 平成10年9月 | 東京通信病院 消化器科             |
| 平成20年4月 | 同 医長                    |
| 平成28年4月 | 同 主任医長                  |
| 平成31年4月 | 同 内視鏡センター 部長            |

資格

医学博士  
 日本内科学会総合内科専門医・指導医  
 日本消化器内視鏡学会 指導医、関東支部評議員  
 日本消化管学会 胃腸科専門医、指導医  
 日本肝臓学会 専門医  
 日本ヘリコバクター学会 H.pylori 感染症認定医  
 日本医師会認定産業医  
 千代田区胃内視鏡検診部会委員



10月31日(日)

教育講演2 スタジオ1 (16:50~17:50)

女性と悪性腫瘍「乳癌」

司会：岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

## 乳がんのすべてを学ぼう！

緒方 晴樹 (目白乳腺クリニック 院長)

乳がんは、5大癌のうちの一つで、女性のがん罹患率トップの疾患です。私が乳がんの臨床を始めた当初は、女性25人に1人が生涯のうち乳がん罹患するという説明をしていました。平成10年ごろの話です。現在では、8人に1人に数字が変わっています。当時と変わらないのは、乳がんにも最も罹りやすい年齢が40歳から60歳位の働き盛りということ。母親として、キャリアウーマンとして、それぞれの立場で奮闘している女性に襲いかかってくるがんです。

その年齢は更年期に重なり、女性のホルモン環境が大きく変化する時期でもあります。同時に、乳がんの多くは女性ホルモンの影響を強く受けるタイプです。したがって乳がん治療に際して、これらの性質を注意深く利用した治療が高い効果を発揮するという知見が得られています。他にも、化学療法、抗体療法、免疫療法など乳がんは治療の選択肢が広いという特徴があります。

罹患率の高いものの、治療法の進歩と検診による早期発見によって、死亡率は低く抑えられています。乳がん検診は、働き盛りの女性が貴重な時間を割いてでも受けるべきものであると言えます。

講演では、これらの内容をなるべくわかりやすく、退屈させず、コンパクトにまとめています。また、更年期障害の重要な治療法であるHRTと乳がんとの関係も、最新の知見をもとに説明したいと考えています。

緒方 晴樹 (おがた はるき)

略歴

1988年 東京医科大学卒業  
 1990年 聖マリアンナ医科大学 第一外科入局  
 2004年 聖マリアンナ医科大学 乳腺・内分泌外科 講師  
 2008年 聖マリアンナ医科大学 乳腺・内分泌外科 准教授  
 2009年 聖マリアンナ医科大学病院 乳腺・内分泌外科部長  
 2011年 大船中央病院 乳腺センター  
 2016年 東京逓信病院 乳腺センター長  
 2019年2月～ 目白乳腺クリニック 院長

日本外科学会 外科専門医・指導医  
 日本乳癌学会 乳腺専門医  
 マンモグラフィ検診読影資格A判定  
 聖マリアンナ医科大学 乳腺・内分泌外科非常勤講師

学会

日本外科学会  
 日本乳癌学会  
 日本乳癌検診学会 (評議員)  
 日本乳房オンコプラステックサージャー学会  
 日本臨床外科学会

10月30日(土)

スポンサーセミナー スタジオ1 (16:05~17:05) (オンデマンド配信なし)

座長：小山 嵩夫 (小山嵩夫クリニック 院長)

## より安全なHRTを目指して ～最適な黄体ホルモンの選択とは～

岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 理事長)

経済産業省は女性特有の健康問題対策が女性の社会進出等の観点から極めて重要であり更年期障害対策も重大な課題とし、厚生労働省では女性の健康推進室ヘルスケアラボをHP上開設にし、更年期の女性の労働力率や管理職としての役割にまで触れ、更年期障害による仕事と不調に対し専門家への相談とホルモン補充療法(HRT)を推奨している。更年期女性の労働問題は21世紀の社会にとって非常に注視すべき事柄である。

日本医療政策機構の調査による「働く女性の健康増進調査2018」では、更年期障害の有症率は42%、このうち仕事のパフォーマンスが半分以下になった人が約半数おり、本来の労働能力の3割未満まで低下したと自覚した女性は実に17%存在した。さらに、対処方法を聞いたところ、「何もしていない」人が最も多く64.4%、婦人科への受診率はわずかに8%で、適切な治療が行き届いていない事実が明らかとなった。

HRTの社会的な潜在的需要は明らかに増加している一方で、本邦では正確な情報の伝搬不足、中傷ともとらえられるHRTによるリスクの強調など、治療を考えている女性の受診を阻む障壁が未だ高くそびえ立っている。そのひとつにHRTと癌との関係がある。

HRTにおける黄体ホルモンは子宮を有する女性には必須であり、併用により子宮内膜癌の発生を明らかに抑制する。一方で、黄体ホルモンの併用がHRT施行中の乳癌発症に強く関与していることも明らかとなった。さらに、黄体ホルモン製剤は種類により内膜保護作用、乳癌発症との関連に強弱があることも明らかとなってきた。

今回は黄体ホルモンの種類とその特徴について、最新のエビデンス・考え方を整理し、HRTに対する重層的な理解の一助としていただきたい。目指すことはより安全なHRTであり、更年期を上手に乗り切り、その後の人生を健やかに向かい入れるためのツールとしてのHRTを、必要な女性に享受していただければ幸いである。

岡野 浩哉 (おかの ひろや)

現職：医療法人社団 飯田橋レディースクリニック 理事長

東京女子医科大学 非常勤講師 産婦人科および大学院看護学研究科

文京学院大学 非常勤講師

聖徳大学 兼任講師

経歴・資格：群馬大学医学部卒 (1989年) 医学博士、日本産科婦人科学会専門医

日本女性医学学会専門医、日本骨粗鬆症学会認定医

学会等役職：日本女性医学学会 特任理事

日本産科婦人科学会 社会保険委員会 委員

日本産婦人科医会 女性保健委員会 副委員長

日本骨粗鬆症学会 評議員

日本更年期と加齢のヘルスケア学会 理事

10月31日(日)

スポンサードセミナー スタジオ1 (13:20~14:20) (オンデマンド配信なし)

座長：太田 博明 (川崎医科大学産婦人科学2 特任教授)

# GSM 治療における臨床評価 —HRT とレーザー療法の併用効果—

八田 真理子 (ジュノ・ヴェスタクリニック八田 院長)

エストロゲンの分泌低下を主因に、性器・下部尿路の萎縮等の形態的变化は加齢により誰にでも起こりうる症状であり、近年 Genitourinary syndrome of menopause (GSM) と総称し、Women's Health や Sexual Medicine 領域ではトピックスとなっている。その症状は膣・外陰部のかゆみや乾燥等の性器の不快感、頻尿や尿漏れ等の下部尿路症状、更に性交痛等多彩であり、しかも慢性的かつ進行性であり、女性の健康寿命の延伸を阻害する非感染性疾患の一つとして注目されている。

エストロゲン低下による膣萎縮に対し、従来から HRT が使われてきたが、必ずしも十分な改善が得られたとは言えなかった。一方、膣・外陰部に対する CO<sub>2</sub> フラクショナルレーザー治療が「婦人科ガイドライン2020」において、GSM 治療の新たな選択肢としてレベル C (考慮される) に推奨されている。

当クリニックでの性器・尿路の不快感に対する問診で、52.4%が何らかの症状を認め、その多くが何の対処もせず治療に消極的である実態が判明した。そこで、2016年1月から2020年7月までの4年7カ月で、膣・外陰レーザー治療による施術を外来患者544名、1,193例に行った。治療効果に HRT との関連性があるか検討するため、膣・外陰レーザー治療単独群379名(平均年齢56.8歳)と膣・外陰レーザー治療と HRT 併用群165名(平均年齢59.6歳)に後ろ向きに評価を行い、治療効果を比較検討した。両群とも治療効果は即効性があり、HRT 併用群ではレーザー単独群に比べ治療効果持続期間が長く、GSM 症状が強いほど併用群の満足度も高かった。このことから HRT は GSM 治療のベースとなる治療で、効果の持続性が高まることが判明した。また、副作用やトラブルは一例もなかった。

今後、GSM 治療に HRT と膣・外陰レーザー治療を併用することで、その有効性が高まることが期待される。高齢化がさらに加速するわが国において、この HRT とレーザーによる併用療法は多くの女性に福音をもたらすと考える。今回は実際の施術ビデオも供覧しながら、GSM 治療における臨床評価を行う。

八田 真理子 (はった まりこ)

1990年 聖マリアンナ医科大学医学部卒業

1990年 順天堂大学産婦人科 研修医

1992年 千葉大学産婦人科 医員

1993年4月～1998年3月 松戸市立病院産婦人科 医長

1998年4月～ 聖順会ジュノ・ヴェスタクリニック八田 院長 現在に至る

日本産科婦人科学会専門医 / 母体保護法指定医 / 日本女性医学学会専門医 / 日本抗加齢医学会専門医 / 日本産科婦人科学会認定ヘルスケアアドバイザー / 日本医師会認定健康スポーツ医 / 日本思春期学会 性教育認定講師

2018年11月 恩賜財団母子愛育会会長賞

2019年11月 健やか親子21 厚生労働大臣賞受賞

10月31日(日)

漢方セミナー スタジオ1 (14:30~15:30)

座長：寺内 公一 (東京医科歯科大学大学院歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座 教授)

## 更年期女性の健康をサポートする漢方薬の実際

森 裕紀子 (北里大学東洋医学総合研究所 副部長)

近年健康について食事や運動、ホルモン補充療法などの西洋医学的治療など情報が多くなってきたと感じます。漢方治療についても同様です。これらの情報は専門的な内容もありますが、不確かなもの、一個人の体験談も多く、かえって何を選択すべきか判断に困っている方も増えています。本日は治療選択の判断材料になるように、まず漢方の紹介、服用の仕方、副作用について、そして更年期によく用いる漢方薬についてお話します。

漢方薬はオーダーメイド医療で、陰陽・虚实・寒熱・表裏、六病位、気血水、五臓などの概念を用いて処方を決めます。そのため同じ病名でも処方が異なります。例えば更年期に多いホットフラッシュの治療を考えてみましょう。これはエストロゲン低下に伴うため西洋医学的治療ではエストロゲンを補う治療になります。漢方では前述の概念を用いて患者個々の病態を把握して処方を決めます。漢方製剤のエストロゲン量はとても少ないので、ホルモン依存性腫瘍の方も使用できます。例えば、軽度のホットフラッシュには気逆を抑える桂枝茯苓丸をよく用います。冷えを伴う場合は加味逍遙散、冷えがなく、暑がりで汗が多い方には白虎加人参湯や越婢加朮湯、防己黄耆湯などを用います。また更年期は加齢や家庭や仕事などの環境が、心身の不調の原因となることもあります。漢方治療は、心身一如として病態を考えます。

日本では西洋医学的治療も東洋医学的治療も受けることができます。2019年にはWHO国際疾病分類第11回改訂(ICD-11)に伝統医学として漢方が採択され、日本では医師の8割以上が漢方薬を処方していると言われていています。更年期の方には西洋東洋の医学の特徴を理解して選択し、食事や運動なども自身に必要なものを取り入れて、更年期を軽く乗り越えて欲しいと思います。

森 裕紀子 (もり ゆきこ)

略歴

平成6年 佐賀医科大学 (現佐賀大学) 卒業

平成16年 博士(医学) 東京慈恵医科大学

職歴

平成6年 中部労災病院にて初期研修

平成8年 東京慈恵医科大学産婦人科学教室に入局。以後大学病院、関連病院にて産婦人科診療に携わる。

平成22年 北里大学東洋医学総合研究所特別研修生。花輪壽彦(現名誉所長)に師事。

令和2年 北里大学東洋医学総合研究所副部長 現在に至る

専門医

日本産科婦人科学会専門医

日本東洋医学会漢方専門医・指導医

10月31日(日)

シンポジウム 1-① スタジオ 1 (8:45~10:20)

正しく学ぼう更年期 ~皆さんの素朴な疑問に答えます~

座長：牧田 和也(牧田産婦人科医院 院長)

清田真由美(春日クリニック 院長)

## 私って更年期？これって更年期障害？

### ~もう一度確認しよう！更年期の診断と更年期障害の診断~

小川 真里子(東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授)

更年期障害の診断には、症状の種類や数、程度ではなく、まずは更年期の時期に起きていることが必要条件になっています。日本産科婦人科学会の用語集によると、更年期は「閉経前と閉経後の各5年間を併せた10年間」、更年期症状は「更年期に現れる多種多様な症状の中で器質的变化に起因しない症状」、更年期障害は「更年期症状の中で日常生活に支障をきたす状態」と定義されています。しかし、閉経は1年間月経がなかったときに初めて診断されるものであるうえ、更年期はその前後の10年間となると、実際にはそのうち6年間は明確な診断がつかないことになり、当事者は混乱してしまいがちです。では血液検査ではどうでしょうか？女性ホルモンであるエストロゲンは、個人差もありますが閉経の6か月前まで低下を認めないこともあり、実際の診断にも子宮摘出後の女性以外では、女性ホルモンレベルは更年期障害の診断に使用しないことになっています。

ところで、欧米では更年期障害“climacteric syndrome”という言葉はあまり使用されていません。一方、2001年に生殖内分泌に関連する学会が合同で、女性における生殖に関する加齢を10のステージに分けるSTRAW+10を発表しておりますが、その分類からはいわゆる更年期は、menopausal transitionからearly post menopauseに相当すると思われれます。Menopausal transitionは、月経周期の変動が大きくなり、毎回の月経周期に7日以上のある場合と定義されています。また、卵胞期の卵胞刺激ホルモンレベルの上昇や、抗ミュラー管ホルモンレベルの低下、超音波検査における胞状卵胞数の減少も認められるとされています。

以上から、更年期に相当する年齢で、月経周期の乱れが生じており、FSHの上昇傾向がみられる場合に、更年期に入っていると考えても良さそうです。ただし、更年期障害の症状には、症状の持続期間や強さに大きな個人差があります。症状がエストロゲンレベルの低下に起因したのかも踏まえ、治療については個別的に検討するべきでしょう。

小川 真里子(おがわ まりこ)

【学歴】1995年 福島県立医科大学卒業

【職歴】1995年 慶應義塾大学産婦人科研修医

2007年 東京歯科大学市川総合病院産婦人科 助教, 2011年 同 講師を経て, 2015年 同 准教授.

【所属学会】日本産科婦人科学会, 日本女性医学学会 主担当幹事, 日本女性心身医学会 代表幹事, 日本心身医学会 代議員, 他.

【専門医等】日本産科婦人科学会専門医および指導医, 日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医および指導医, 日本女性心身医学会認定医師, 日本心身医学会 心身医療専門医および指導医, 他.

【その他】産婦人科診療ガイドライン婦人科外来編 2023 作成委員

【著書】女性更年期外来診療マニュアルー TDC メソッドー 日本醫事新報社, 他.



10月31日(日)

シンポジウム 1-② スタジオ 1 (8:45~10:20)

正しく学ぼう更年期 ~皆さんの素朴な疑問に答えます~

座長：牧田 和也(牧田産婦人科医院 院長)

清田真由美(春日クリニック 院長)

## わたしにはHRTは必要ですか？

### ~教えて！HRTの良いところと悪いところ~

牧田 和也(牧田産婦人科医院 院長)

ホルモン補充療法(HRT)は、主に更年期世代の女性の加齢による卵巣機能低下や両側卵巣摘出に由来するエストロゲン欠乏によって引き起こされる更年期障害の諸症状(卵巣欠落症状も含む)・閉経後骨粗鬆症・萎縮性膣炎等の「治療」を目的として、わが国においては1990年代初頭から施行され始め、今日に至っています。当初は、閉経後骨粗鬆症を主な適応とした症例も少なくありませんでしたが、現在はそのほとんどが、更年期障害(卵巣欠落症状)や萎縮性膣炎に対して施行されており、年代も更年期に限らずそれ以外の年代でも、様々な要因による低エストロゲン状態があれば適応されます。

しかしながら、更年期障害とは、更年期に現れる症状の中で、器質的变化に起因せずかつ日常生活に支障をきたすものとされるため、実に多種多様な形でみられることは改めて申し上げるまでもありません。そして、それら全ての症状が単なるエストロゲン欠乏で説明出来ないことも周知の事実であります。症状の内容によっては、ホルモ的な問題よりも、精神・心理的な要因や社会文化的な環境因子に由来することも少なくありません。特に今日のようなコロナ禍の中では、以前にも増して精神的なストレスの度合いが増えているものと思います。そのため、HRTは今日の更年期医療に必要かつ不可欠な治療法の1つではありますが、その導入に当たってはその患者さんに(HRTが)有効かそうではないかの見極めは絶対に必要です。そして有効と判断されれば導入に向かう訳ですが、行うことのメリットだけではなく、デメリットに関してもエビデンスに基づいた正しい情報を提供していくことが、今日のようなネット社会におけるインフォデミックから患者さんを守る上で重要なことだと改めて思います。

本シンポジウムでは、HRTの適応・メリット・デメリットについて、私自身の過去30年の歩みも振り返り、初心に戻って考えてみたいと思います。

牧田 和也(まきた かずや)

1987年3月 関西医科大学卒業、同年5月 慶應義塾大学医学部産婦人科学教室入局。1991年4月より2017年5月末まで、慶應義塾大学病院婦人科外来に開設された中高年女性のための専門外来で、開設以来四半世紀余に亘り診療を担当する。一方で、2005年4月より牧田産婦人科医院(埼玉県新座市)を継承し、分娩を含めた産婦人科の地域医療に従事する。専門は、本学会副理事長である太田博明先生に導かれ「更年期医学」を志し、今日に至る。日本産科婦人科学会専門医、更年期と加齢のヘルスケア学会理事・代表幹事・第13回学術集會会長、日本女性医学学会特任理事・専門医。また女性の慢性頭痛にも強い関心を持ち、産婦人科医として初めて日本頭痛学会専門医を取得する。

10月31日(日)

シンポジウム1-③ スタジオ1 (8:45~10:20)

正しく学ぼう更年期 ~皆さんの素朴な疑問に答えます~

座長：牧田 和也(牧田産婦人科医院 院長)

清田真由美(春日クリニック 院長)

## 女性ホルモンと骨粗鬆症

寺内 公一(東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座 教授)

日本の骨粗鬆症患者数は男性300万人に対して女性1000万人と推定されています。世界中のどの国でもこのような傾向が見られます。骨粗鬆症はなぜ女性に多いのでしょうか？骨にはもともと、骨を壊す細胞(破骨細胞)と骨を作る細胞(骨芽細胞)とが備わっていて、毎日のように古くなった骨を新しい骨で置き換えています。このようにして骨は日々若さを保ち続けられるのです。ところが、女性ホルモン(エストロゲン)が少なくなると、骨を壊す細胞の働きが活発になり過ぎて、骨を作る細胞の働きが追い付かなくなってしまいます。そのために、女性ホルモンの分泌が停止してしまった閉経後女性では骨がどんどん壊されて、スカスカで折れやすく弱い骨になってしまうのです。ところであなたはこのような説明を聞くと、「男性にはそもそも女性ホルモンがないはずでしょ？それなのに、なぜ男性の骨は折れないの？」と思わないでしょうか。実は、男性の体の中にも女性ホルモンが少しだけ流れているのです。ヒトの体にはたくさんの脂肪がついていますね。実はこの脂肪組織には、男性ホルモン(アンドロゲン)を女性ホルモンに転換する酵素がかくされています。男性ホルモンは加齢とともに少しずつ減っていきませんが、女性の閉経ほど急激に低下することはありません。そのために、閉経後の女性と同じ年代の男性を較べると、男性ホルモンが体の中にまだ十分にある男性の方が、脂肪で転換された女性ホルモンを女性よりもたくさん持っている、という不思議なことになってしまうのです。女性に骨粗鬆症が多い理由は、このようなことだと考えられています。

本シンポジウムでは、閉経後骨粗鬆症とそれによって起こる脆弱性骨折をどうしたら防ぐことができるのかを考えていきたいと思います。

寺内 公一(てらうちまさかず)

1994年東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学医学部附属病院、国保旭中央病院、都立大塚病院産婦人科にて研修。2003年医学博士。2005年米国のエモリー大学リサーチフェロウ。2012年東京医科歯科大学女性健康医学講座准教授。2016年同教授。2020年東京医科歯科大学茨城県地域産科婦人科学講座教授。

【学会活動・資格】

日本産科婦人科学会代議員・認定産婦人科専門医・指導医、日本女性医学学会特任理事・代議員・認定女性ヘルスケア専門医・指導医、日本女性心身医学会理事・認定医、日本心身医学会代議員、日本骨粗鬆症学会評議員・認定医、日本抗加齢医学会評議員・専門医、北米閉経学会(NAMS)認定医。

10月31日(日)

シンポジウム 1-④ スタジオ 1 (8:45~10:20)

正しく学ぼう更年期 ～皆さんの素朴な疑問に答えます～

座長：牧田 和也(牧田産婦人科医院 院長)

清田真由美(春日クリニック 院長)

## 更年期に始まる動脈硬化, 目で見えて納得, 治療は慌てず騒がず

田中 裕幸(医療法人ニコークリニック 院長)

悪玉コレステロールが高いときぞかし動脈硬化は進んでいると思いがちです。ところが頸動脈エコーを行ってみると高血圧や糖尿病の有無の影響が大きく、高LDL-C血症のみでは動脈硬化はあまり進みません。

当院の55～69歳の非高血圧・非喫煙女性で、頸動脈エコーによる内中膜複合体厚(IMT)を測定し、年齢、肥満度、血圧、血糖、血清脂質や脂肪酸などのリスク因子との関係を調査したところ、総頸動脈最大IMTはジホモガンマリノレン酸(DGLA)、頸動脈球部最大IMTはリノール酸と正相関を認めました。つまり、LDL-CよりDGLAやリノール酸などのn-6系多価不飽和脂肪酸との関係が深かったのです。一方、LDL-Cと頸動脈球部のプラークの関係では、LDL-C180以上になるとプラークの大きさが急に大きくなりました。したがって、更年期以降の基準値は180以上でよさそうです。

これまでの疫学研究で冠動脈疾患とLDL-Cの関係では性差があることが分かっています。研究のエンドポイントは冠動脈疾患ですので、女性では、高齢者の発症比率が高まります。閉経を過ぎてLDL-Cが高い時点での発症となるため、男性より基準値が高くなるのは当然です。ところが、わが国最初のガイドライン(日本動脈硬化学会)で男女を同じ基準値とする大きな間違いを犯しました。そのせいで男性よりLDL-Cが高い多くの女性が過剰な投薬を受けてきたのです。日本人のように肥満が少なく、HDL-Cが高ければ高LDL-C血症の基準値を設定してもLDL-C/HDL-C比が低くなり、動脈硬化は進まないのです。日本人女性の現状を考えると、根拠のない学会基準値に惑わされるより、頸動脈エコーの結果を頼りに方針を立てた方が患者さんにとっても納得でき、かつ合理的です。

田中 裕幸(たなか ひろゆき)：日本循環器学会認定循環器専門医、医学博士

1978年長崎大学医学部卒業後、九州大学医学部皮膚科、久留米大学第三内科(循環器)を経て、1994年ニコークリニック開業。学会・研究会活動：日本性差医学・医療学会評議員、更年期と加齢のヘルスケア学会幹事、性差医療情報ネットワーク九州支部世話人、保健同人社電話健康相談指導医。著書に「知って得する女性の医療学講座」(西日本新聞社)、「日本人はコレステロールで長生きする」(PHP研究所)、「男女で違うメタボとコレステロールの新常識」(廣済堂出版)、「男は40代、女は50代から悪玉コレステロールの罠にはまるな」(青萌堂)



10月31日(日)

シンポジウム2-① スタジオ2 (8:45~10:20)

酸化ストレスマネジメントから考えるエイジングケア

座長：吉形 玲美 (浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問)

萩池 洋子 (DR.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC 院長)

## エネルギーの源ミトコンドリアを酸化から守るために

満岡 孝雄 (満岡内科・循環器クリニック 院長)

ヒトが生きていくためにはエネルギーが必要である。例えば、見る、聞く、考える、体温を維持する、睡眠をとる、これらはすべてエネルギーを使っている。

ヒトは食物を食べて栄養を、呼吸で酸素を体に取り入れている。これらは最終的には細胞内のミトコンドリアに運ばれる。ミトコンドリアでは栄養素(糖質と脂質)と酸素が反応して二酸化炭素と水に分解されるが、この時にATP(アデノシン三リン酸)というエネルギー源が作られる。ATPはADP(アデノシン二リン酸)とリン酸に分解される時、エネルギーを生む。ATPは貯蔵することができないので、必要に応じて絶えず作られていて、1日に作られる量はその人の体重に相当すると言われる。

ヒトの宿命でもあるが、ミトコンドリアでATPを作る時、酸素を使う。この酸素が生体にとっては害となる活性酸素を数%生むことになる。活性酸素は、ミトコンドリア、核、遺伝子、細胞膜などに触れるとそれらを「酸化」させ、本来の機能を阻害する。「酸化」は「錆びる」と言い換えても良い。例えば、りんごの皮をむいて空気中に放置しておくとう変色してしまう。これが「酸化」である。ヒトの体には活性酸素を消去する抗酸化酵素が準備されているが、活性酸素と抗酸化酵素とのバランスが崩れ、過剰に活性酸素が作られるとき、細胞はダメージを受け、これがガン、動脈硬化、老化などを招く。

元気を保ち、病気や老化を予防するためには、活性酸素の発生を少なくすることが重要で、このためにはミトコンドリアの機能を高め、その数を増やすことが必要である。そのためには、①運動すること(過度の運動はかえって活性酸素を増やす)、②糖質を取りすぎないこと(摂りすぎでミトコンドリアの機能はかえって低下)、③ATP合成に不可欠な還元型CoQ10不足を避けること、などである。サプリメントとしては、還元型CoQ10、ビタミンC、ビタミンE、アスタキサンチンなどの抗酸化物質が推奨される。

満岡 孝雄 (みつおか たかお) : 満岡内科・循環器クリニック 院長・理事長

1974年北海道大学医学部卒。医学博士。長崎大学助手、英米留学後、長崎大学講師。1991年北海道大樹町立病院院長。1999年開業。専門は不整脈、循環器内科。世界の主要な心臓病学会のフェロー (FACC, FESC, FJCC)。2005年よりアンチエイジング医学に関心をもち、日本抗加齢医学会認定医療施設に。アンチエイジングドッグで老化度を判定し、「元気で長寿」実現のために、あるいは健康増進のために、運動・栄養・サプリメント療法・ホルモン補充療法を指導・処方。日本抗加齢医学会専門医・評議員・元理事。本学会理事・北海道支部長・シニアメノポーズカウンセラー・サプリメントアドバイザー。

10月31日(日)

シンポジウム2-② スタジオ2 (8:45~10:20)

酸化ストレスマネジメントから考えるエイジングケア

座長：吉形 玲美 (浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問)

萩池 洋子 (DR.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC 院長)

## 抗酸化とキレイの関係

### ～シワ・たるみ対策から考える皮膚のエイジングケア～

上島 朋子 (東京ミッドタウン皮膚科形成外科クリニック・ノアージュ 院長)

私たちは生きて呼吸をしている限り「酸化」からは免れることができません。皮膚に対しての最大の酸化ストレスは紫外線であり、紫外線による光老化によって、肌の見た目年齢は本来の年齢より上がります。紫外線による行き過ぎた「酸化」は、皮膚やその周辺に望ましくない微小環境を作り、私たちの体を傷つけて老化細胞 senescent cells を増やし、組織構築を変化させます。

シワやたるみは、真皮の弾力性喪失だけが原因ではなく、皮下脂肪の萎縮、靭帯の緩み、筋肉の収縮バランスの崩れ、骨の萎縮など、全層の変化とともに進展していくことがわかっています。一方で、軽度の「酸化」は免疫細胞を介して細菌やウイルスから皮膚を防御する大切な生理的機能です。

そこで皮膚を健康に保ち、かつ若々しくいるためには、行き過ぎた「酸化」を押しとどめる「抗酸化剤」の助けを借りつつ、老化細胞 senescent cells を排除して正常細胞の機能を維持する微小環境を整えることが重要だと考えます。

抗酸化剤の経口摂取が、短期的には日焼けによる紅斑の出現を抑制し、長期的にはシワや皮膚弾力性を改善する可能性があることをお示しし、その予防的意義について考察したいと思います。また治療という観点からは、酸化によって変性した組織を美容皮膚科領域ではどのように改善させているのか、最近の知見を共有したいと思います。

上島 朋子 (かみしま ともこ)

1992年新潟大学医学部卒業。新潟大学医学部第二病理、東邦大学医学部附属大森病院、栃木県立がんセンター、財団法人鎌倉病院皮膚科部長を経て、2016年8月から東京ミッドタウン皮膚科形成外科クリニック・ノアージュ勤務。

10月31日(日)

シンポジウム2-③ スタジオ2 (8:45~10:20)

酸化ストレスマネジメントから考えるエイジングケア

座長：吉形 玲美 (浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問)

萩池 洋子 (ドクターYOKO. ビューティテラス. クリニック院長)

## キレイの体づくり～活性酸素をつくらないために～

星野 玲奈 (株式会社リゾートトラストグループ 株式会社アドバンスト・メディカル・ケア 管理栄養士)

近年、健康や美容への意識の高まりから「抗酸化」という言葉をよく耳にするようになった。果たして、みなさんは、日常生活の中で体の「抗酸化」をどれくらい意識しているのだろうか。

「抗酸化」とは、体の中をサビつかせないことだが、活性酸素の増加がその主な原因となっている。活性酸素は、呼吸によって酸素を取り入れエネルギーを作り出しているが、増えすぎると鉄がサビてしまうように、体の細胞にダメージを与えてしまう。その活性酸素が私たちの細胞にダメージを与えることで、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病や「疲れやすい」「肌ツヤの低下・シミ・シワ・くすみ」「実年齢より老けて見える」といった老化など、体に様々な影響が出てくる。

そうならないためにも、発生してしまった体内の活性酸素を抗酸化成分で除去し、さらに、『活性酸素を発生させない生活』を心がけることが大切と言える。

そこで、抗酸化成分といわれる「ビタミン」、「ミネラル」、「ポリフェノール」、また女性のキレイを後押しする「アミノ酸」など効率よく摂取できるレシピをご紹介します。

「ビタミン」・・・ビタミンA, ビタミンC, ビタミンEは、ビタミンのACE (エース) と言われ、免疫力を高めることや酵素によって処理しきれない活性酸素の働きを抑える

「ミネラル」・・・亜鉛、鉄、セレンなどは、体を守る酵素として働き、肌や髪の毛など美容のサポートにも重要

「ポリフェノール」・・・ローズマリーなどのハーブ類や大豆、カカオなど様々な種類があり、抗酸化物質として活性酸素を抑える働きがある

「アミノ酸」・・・活性酸素を抑え、肌の新陳代謝を促す

一つの成分だけに偏っても抗酸化作用の効果が得られないため、効率よく摂取できるレシピを考案し、中でも今回は美容面におすすめレシピを紹介する予定である。

星野 玲奈 (ほしの れいな)

株式会社リゾートトラストグループ 株式会社アドバンスト・メディカル・ケア 管理栄養士

人間総合科学大学 健康栄養学科卒

大学卒業後、保育園で新メニューの開発や、食育などに携わる。自然派化粧品会社勤務を経て、2017年に株式会社アドバンスト・メディカル・ケアに入社。健康診断や人間ドックの結果をもとに生活習慣に関するカウンセリングや、食のアドバイスなど管理栄養士の立場からサポートをしている。

10月30日(土)

シニアメノポーズカウンセラーワークショップ① スタジオ2 (14:50~16:00)

コロナ禍における私たちの活動チャレンジ  
～悩んだこと、工夫したこと、今伝えたいこと～

座長：河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)  
江藤亜矢子 (小山嵩夫クリニック 看護師長)

## コロナ禍が教えてくれたこと ～自分らしく生きるために～

新出 泰子 (神谷レディースクリニック 管理薬剤師)

2020年1月に国内で初めてのコロナ感染者が確認されて以来、2021年8月までに感染者は100万人を超え、残念ながら未だ終息に至る様子は見られない。

1年半以上続いているコロナ禍では、感染予防対策として出来る限り人との接触を避ける事が必要で、そのために様々な生活の変化を余儀なくされている。

社会では多くの場面でオンライン化が促進され、通勤の混雑緩和のために在宅ワークが推奨されている。大規模イベントや行事の中止、子供たちの休校休園、マスク着用の息苦しい生活など、心配と不安に満ちた緊張の日々が続いている。

様々な事象に対するリスクの認知や不安は、男性よりも女性の方が高いことが以前から知られている。環境の変化や先の見えない状況と行動が制限される中での生活は、心理面や身体面での様々な不調を起しやすい。心身の大きな変化を迎える更年期女性では尚更である。

その不調を少しでも和らげるためには、信頼できる人との会話の役割は大きいですが、コロナ禍では以前の様に親しい人と会うことも語らうこともなかなか難しい。不安を感じる今こそ、人との繋がりやコミュニケーションの大切さを実感された方も多いと思う。また、自身のコロナ感染や意図しない他者への感染を危惧し、普段意識をすることが少ない「死」を身近に感じ、自分の終末期を考えるようになった方もいるのではないだろうか。「死」を意識することは、これからの人生をどのように生きたいのかを考える機会にもなる。

更年期には身体の不調だけでなく、心の不調にも陥る。その人の心に寄り添いながら、少しでも自分らしく前向きに生きられるようにサポートしたいとの思いから、昨年カウンセリングルームを開設した。

コロナ禍では直接の面談も難しく、オンラインで行なうことが多いが、そのメリットやデメリット、またメノポーズカウンセラーとしての色々な役割を今回は紹介してみたい。

新出 泰子 (しんで たいこ) : 神谷レディースクリニック 管理薬剤師

1979年北海道薬科大学卒業後、調剤薬局、製薬会社勤務を経て2012年より現職。

2013年地域住民の繋がりや相談の場所としてコミュニティ「パティオ」を開設。

2020年女性のための心と身体のトータルケアを目指して、カウンセリングルーム「セフルジョワ」を開設。

「ウィメンズヘルスアドバイザー資格認定講座」のサプリメントとメンタルヘルスケアの講師を担当。

薬剤師、シニアメノポーズカウンセラー、サプリメントアドバイザー、認定心理士、メンタルケア・スペシャリスト

10月30日(土)

シニアメノポーズカウンセラーワークショップ② スタジオ2 (14:50~16:00)

コロナ禍における私たちの活動チャレンジ  
～悩んだこと、工夫したこと、今伝えたいこと～

座長：河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)  
江藤亜矢子 (小山嵩夫クリニック 看護師長)

## ワクチン接種後の体調不良について ～鍼灸師の立場からの一考察～

菅原 千明 (はり・きゅう陽明堂 院長)

2020年1月は対岸の火事であった新型コロナウイルス感染症が、あっという間に未曾有のパンデミックとなった。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が出されるなかで、鍼灸師・シニアメノポーズカウンセラーとして出来ることは何かを考えさせられた。

### 【新規患者の受入中止】

鍼灸院は対面で鍼灸の技術提供をするので、オンラインは不可能。来院者同士の接触を避けるために完全個別対応をした。紹介以外の新規患者の受入を中止し、ブログも休止。元々完全予約制で、完全自費診療なので自分の身体や健康に対するリテラシーが高い方が多く、コロナ禍でも経営状態に殆ど変化はなかった。更年期世代や高齢出産、産後の方が相談しやすいように時間配分を工夫した。

### 【温病学】

新型コロナ感染症患者が日本で確認されたときからSARSや新型インフルエンザの流行時に応用された温病学の復習をした。温病とは中国医学の病名の1つで、温熱・湿熱の邪が引き起こす発熱性急性伝染病の総称である。

新型コロナのワクチン接種が始まり、特に2回目の接種後に体温計では37℃以下でも脈診では滑・洪・大・数脈のような熱症状がみられる人が出始めた。

75歳女性の症例では、2回目のワクチン接種当日夜に38.5℃の発熱悪寒、水様便、接種後6日に帯状疱疹、9日後に膀胱炎となり、温病学の理論で鍼灸治療し症状が改善した。

### 【多様性の町の鍼灸院として】

当鍼灸院のある群馬県大泉町は人口の約11%が日系ブラジル人で、町村では日本で最初にパートナーシップ制度を導入した共生・多様性の町である。

新型コロナ流行初期に「ブラジル人はなぜマスクをしないのか？」とブラジル人コミュニティのリーダーに聞いたところ、日本では思いつかない返答であった。

コロナ禍でも新しい出会いがあり、LGBTQ+に理解のある医療機関を増やす活動に賛同しLGBTQ+フレンドリー鍼灸院となった。

新型コロナが収束した後、活動自粛によるサルコペニアやフレイルを目下心配中である。

菅原 千明 (すがわら ちあき)：はり・きゅう陽明堂 院長

美大時代に読んだ未病治の本で東洋医学に興味を持つ。

赤門鍼灸柔整専門学校 鍼灸指圧科卒業

宮城県石巻市で東日本大震災に遭い、群馬県の実家に避難しそのまま定住。

平成24年度より中央区保健所・ママの健康チェック事業「プレ更年期」講師

2016年2月はり・きゅう陽明堂開院

(公社)日本鍼灸師会会員、(公社)群馬県鍼灸師会会員

2018年6月メノポーズ鍼灸®を商標登録

資格：はり師・きゅう師・按摩マッサージ指圧師・登録販売者・シニアメノポーズカウンセラー・サプリメントアドバイザー・屋外広告士など

(一財)ヘルスケア社会医療研究所・長春中医薬大学共催 中国医学実践講座上級講座修了



10月30日(土)

シニアメノポーズカウンセラーワークショップ③ スタジオ2 (14:50~16:00)

コロナ禍における私たちの活動チャレンジ  
~悩んだこと, 工夫したこと, 今伝えたいこと~

座長: 河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)  
江藤亜矢子 (小山嵩夫クリニック 看護師長)

## HRT からトータルヘルスケア活動へ コロナ禍における私たちシニアメノポーズカウンセラーのチャレンジ ~悩んだこと, 工夫したこと, 今伝えたいこと~

瀬古 千夏 (CEO / シニアプロデューサー, 株式会社2. 代表取締役, 神奈川支部 広報担当)

コロナ禍においても学びの機会やつながりの維持, 試験対策など, さまざまな要望に応えるため, 神奈川支部ではHRTを考える会のオンライン開催に早々に踏み切りました. デジタル化のルール策定, 作業分担, コスト, 感染対策をしながらのリアル会場活用など, 現在も模索も続けながら進んでいます. オンライン勉強会へのシフトから浮上した課題は, 会員同士のコミュニケーション機会の減少です. 会場開催時は, 互いの近況の共有の場としても機能し, 参加者はヒントや癒しを得ていたことに気づかされました. その解決策としてZOOMの班分け機能 (=ブレイクアウトルーム) の活用や, 幸せの4因子を付記したカードからテーマを選び, 小チームで対話する取り組みをされているWell-Beingダイアログ認定ファシリテーターとのコラボで, いつでも参加できるオンラインカフェの常設を試行中です.

また, 神奈川支部ではコロナ前から, 根本的な健康維持と解決にはヘルスリテラシーが欠かせないと考え, 日本更年期と加齢のヘルスケア学会発表後, 当本部の承認を得て「MST (メノポーズ・サポート・チーム)」を発足しました. MSTでは, トータルヘルスケアの提供を目的に, 利用者が自分に合う対策をいつでも探して・学んで・利用できるようWEBやSNSを開設し, 勉強の定期実施もスタートしました.

こうしたデジタル化から約1年, コロナ禍でも参加機会の継続・増加, 新規参加者の追加など少しずつ成果が得られています. 県外や職場からの参加, 自宅参加者からは三世代で視聴など新たな参加スタイルも生まれました. 時間が合わない方への動画提供が可能となり, メノポーズ美容の会との記念コラボコンテンツは初の有料視聴動画にしました.

メノポーズカウンセラーの資格を得ても, 個々の事業や職場だけでは活動機会が少ないという従来からの課題も, オンラインカフェの常設化やクリニックの待合活用など, トライアルを続けています.

今後は, HRTを考える会は医師と患者の学びを継続し, MSTでは良質なコンテンツを拡充し, 相互の活動を通じて地域に貢献したいと考えています. 湘南を中心に活動する各分野のプロの紹介や, 患者の貴重な実体験, 医師の動画の連載を提供していきます. このような情報発信もシニアメノポーズカウンセラーの重要な活動であると私たちは考えています.

瀬古 千夏 (せこ ちなつ) : CEO / シニアプロデューサー, 株式会社2. 代表取締役  
シニアメノポーズカウンセラー (2021年取得) サプリメントアドバイザー (2020年取得)  
株式会社電通 第7営業局にてソリューション担当営業  
株式会社D2Cにてソリューション部副部長  
SBIマーケティング株式会社 (現, カラック株式会社) にてメディア部部长, 営業統括部長, 執行役員を歴任し, 現職  
2015年5月ADDIXグループ入社  
同年, 制作部門の株式会社2. の代表に就任

コンテンツプロバイダーの立ち上げ, 生保, 銀行, カード, などネット金融事業社の立ち上げ~デジタルマーケティングに従事.  
顧客獲得プロモーション, アトリビューション・マネジメント, サービスプラットフォーム開発の実績多数.  
現在は, ブランドマーケティング, データを起点としたビジネス全体の最適化を実現する業務支援, スマートハウス企画等を行っています.

10月30日(土)

シニアメノポーズカウンセラーワークショップ④ スタジオ2 (14:50~16:00)

コロナ禍における私たちの活動チャレンジ  
～悩んだこと、工夫したこと、今伝えたいこと～

座長：河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)

江藤亜矢子 (小山嵩夫クリニック 看護師長)

## コロナ禍において、活動をオンライン化して わかったこと、これからのこと

佐藤 みはる (ハイジア 代表)

ハイジアは2013年に開業し、札幌を拠点にして主に講座・講演・講義・相談、2016年からウィメンズヘルスアドバイザー<sup>®</sup>という資格認定講座を行ってきた。

ただ、資格認定講座では、遠方からの受講希望者がいて対面での受講者もいる時は対面と同時にZoomでのオンラインで講義をし遠方の受講者のみの時はオンラインで行っていた。

しかし、昨年2月から新型コロナウイルス感染者が増加し、緊急事態宣言が出されて以降、対面でのサービス提供が難しくなり、5月以降全面的にオンラインでのサービス提供に切り替えた。

昨年5月から今日まで、ハイジアが開催する講座はすべてZoomによるオンライン、看護大学や看護学校での講義は自宅から、あるいは大学に向いて講義し大学から配信、企業やイベントでの講演も会社やイベント会場に向いて講演し、会社から配信、相談は全面的にZoomで対応、資格認定講座もすべてオンラインで行っている。

この約1年半、オンラインでのサービスを提供してみてわかったことは、以下のようなことだった。

- 1) オンラインでサービスを提供することのメリット・デメリット
- 2) 更年期に関する知識を、提供するにはオンラインセミナーが向いている
- 3) 更年期入前の女性からも更年期について知りたいという要望がある
- 4) 更年期のことを身近に知ってもらう手段としてSNSの活用も有効である
- 5) 母性看護における実習の受け皿になることができる
- 6) 助産師の働き方が多様化し更年期に関する知識を得たいという要望がある

今後、世の中のデジタル化はさらに進むこと、更年期世代女性のスマホ・タブレットの保有率や利用率が上がっていること、何よりも今回のことで主催者側も受講者側もオンラインの活用の便利さを実感したことで、以前と同じような状況には戻らず、様相はかなり変化していくと思われる。

その中で、ハイジアも摸索しながら活動を続けていきたい。

佐藤 みはる (さとう みはる) : ハイジア 代表

1979年北海道大学医学部附属看護学校卒業、1980年北海道立衛生学院助産科卒業後、助産師として札幌医科大学附属病院に勤務、産科周産期科・婦人科看護師長を経て、2013年に退職、メノポーズカウンセラーを取得し、助産師として女性の一生の健康、特に更年期の健康を支援することをめざして、「ハイジア」を開業。2016年から更年期に関する知識を広め、サポートをできる人材育成を目指してウィメンズヘルスアドバイザー<sup>®</sup> 資格認定講座を開始する。

ハイジア <https://haijia2013.com/>

ウィメンズヘルスアドバイザー<sup>®</sup> 資格認定講座 <https://www.haijia-wha-2016.com/>

10月31日(日)

ワークショップ1-① スタジオ2 (12:10~13:20)

『女性の睡眠を支える』

座長：藤本 薫 (文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科 教授)  
今野 和穂 (三育学院大学 母性看護学 准教授)

## 女性にとって良質な睡眠とは

宮内 清子 (和洋女子大学 看護学部 教授)

女性は、月経や妊娠、更年期など女性ホルモンの変動によって心身の不調を自覚することが明らかになっている。この時期には、睡眠のバランスも崩しやすく、疲労の改善にも影響を及ぼしている。

今回は、更年期世代の女性の睡眠の実際について睡眠活動測定(アクチグラフ)の結果を用いながら客観的評価としての良質な睡眠のパターンを紹介する。更年期世代には、更年期症状としての睡眠障害も明らかになっているが、この世代に発症しやすい自己免疫疾患のシェーグレン症候群や関節リウマチの患者の睡眠のパターンも紹介する。シェーグレン症候群は、関節リウマチに次いで多い自己免疫疾患であり男女比は1:14ともいわれるほど女性に多い。ドライマウスやドライアイなど外分泌腺の破壊によるドライシンドロームが主症状であるが、近年睡眠障害や重度の慢性疲労も注目されている。この疾患を持つ女性の睡眠は、主観的評価ではかなり睡眠の質が不良であるが、アクチグラフを用いた客観的評価では健康な更年期女性と差はないことが明らかになっている。しかし、アクチグラフのような睡眠活動計の評価は、健常人では脳波の結果を反映しているといわれているがシェーグレン症候群のような疾患を持つ場合には本来の睡眠より良い評価をすることがあることもわかってきた。

ホルモンバランスの崩れる更年期世代の睡眠は、主観的評価と客観的評価の両方で評価すること、各自が自身の睡眠のパターンを理解し、後の30年近い人生の健康のため、良質な睡眠をとることに意識を向け、セルフケアできるように行動変容することの重要性を発信したいと思う。

宮内 清子 (みやうち きよこ)：和洋女子大学 看護学部

〔研究教育歴〕

- ・2010年3月 国立大学法人東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科 博士課程修了 博士(看護学)
- ・2010年4月より日本赤十字看護大学地域看護学助教、東京女子医科大学大学院ウーマンズヘルス講師、公立大学法人横浜市立大学母性看護学准教授を経て、2018年4月より和洋学園和洋女子大学看護学部母性看護学教授、東京女子医科大学大学院ウーマンズヘルスの非常勤講師兼任、現在に至る

〔実務経験〕

助産師歴7年6か月、産業保健師歴約7年従事、その後非常勤として大手企業の保健指導にも従事している。



10月31日(日)

ワークショップ1-② スタジオ2 (12:10~13:20)

『女性の睡眠を支える』

座長：藤本 薫 (文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科 教授)  
今野 和穂 (三育学院大学 母性看護学 准教授)

## 女性の睡眠の質を高めるセルフケア

日置 智華子 (国立看護大学校 母性看護学 准教授)

更年期は人生におけるさまざまな変化を経験する節目の時期であり、身体的、心理的、社会的な変化が、睡眠の質に影響を与える。実際、更年期女性の約40%から50%が睡眠の質の低下を報告している。また、女性の睡眠時間は40代から50代にかけて減少し、睡眠時間が6時間未満の更年期女性は50%以上にもなる。更年期女性の睡眠の質の低下の主な原因としてホットフラッシュ、夜間頻尿、ストレスや気分障害、睡眠衛生状態の悪さ、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の増加などが広く認められている。また、加齢に伴い、睡眠構造の変化とともに、睡眠障害に対処する能力も低下する。さらに睡眠の質の低下は重大な罹患率、死亡率、生活の質の低下と関連している。

一方、女性にとってのストレス要因は、生涯を通じて変化する。更年期女性の場合、職業上の様々な責任、家族の悩み、自分自身の健康状態の変化、身体活動レベル・能力の低下、外見の変化、閉経への移行と加齢に対する認識と受容、経済的な問題などがストレス要因となる。このような生活上のストレスは、最終的に睡眠時間や、睡眠への意欲そのものに影響を与える。したがって、ストレス要因に注意を払い、それを修正することは、睡眠パターンだけでなく、生活や健康全般に利益をもたらす。

更年期女性が、ストレス要因に対処し、睡眠の質を改善するためには、ホリスティックアプローチが有効である。心身療法は、「心へ働きかけて、身体機能や症状に影響を与え、健康を促進する」貴重なホリスティックアプローチであり、睡眠の質を改善する有効性が認められている。

今回、更年期女性の睡眠を改善するホリスティックなケアとして心身療法とセルフケアに役立つ実践方法を紹介する。

日置 智華子 (ひおき ちかこ)：国立看護大学校

〔研究教育歴〕

2013年3月、北里大学大学院修士課程修了 (看護学)。

2013年4月より帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科助教および2017年4月より同大学講師を経て、2020年4月より国立看護大学校看護学部准教授 (母性看護学・助産学)。現在に至る。

2019年3月、順天堂大学大学院博士後期課程修了。博士 (看護学)。

〔実務経験〕

助産師として15年勤務後、単身渡印。1年間放浪しながらヨーガ哲学と実践を学ぶ。帰国後、ヨーガインストラクター資格取得。女性を対象にヨーガ指導を実施。

10月31日(日)

ワークショップ2-① スタジオ2 (14:20~15:20)

『マスクに負けない無表情からの逆転美』

座長：越川 典子 (ウェルネス&amp;キャリア通信社代表 キャリアコンサルタント)

# 顔筋トレ「コアフェイス トレーニング」でマスク老化を自力で防ぐ！

## ～表情筋を意識して動かし、理想の顔づくりを～

間々田 佳子 (ままだよしこメソッド株式会社代表取締役 表情筋研究家)

長引くマスク生活で、表情筋が衰え、“老け顔”や“無表情”化が進む人が増えています。この原因を『顔の運動不足』と考え、体同様な年齢関係なく鍛えることができると唱えているトレーニングが、間々田式顔筋トレ「コアフェイス トレーニング」です。

顔には約50の表情筋があり、これらを動かさずにいると、顔の表面が地滑りを起こすように垂れ下がり、シワやたるみ(=老け顔)につながってしまいます。こうしたいわゆる「マスク老化」を防ぐためには、日常生活の中で意識的に顔(表情筋)を動かすトレーニングを取り入れることが欠かせません。

「コアフェイス トレーニング」では、表情筋の正しい位置を確認しながら、狙った表情筋を意識して動かす練習を行い、その動きを脳と顔に覚え込ませることによって、理想の顔作りを目指します。コア(中心軸)を意識しながら、顔を左右均等に動かすことで、血行やリンパの流れを促し、バランスのとれた弾力のある表情筋を作ることを目的としています。

表情筋は一つひとつが小さく、少し動かし方を変えるだけでも見た目の変化が起きやすいという特徴があります。口角の上げ方、目の開き方、舌の位置など、顔に対する意識や動かし方をほんの少し変えるだけで、表情や見た目の印象に大きな変化をもたらすことが可能です。

顔のシワやたるみは「加齢」や「遺伝」によるものだと考えている人が多いでしょう。しかし諦める必要はありません。顔をつくっているのは筋肉であり、体同様に、何歳になっても鍛えて、引き締めることができます。

今回は、マスク生活で特に衰えがちな「頬」や「口周り」の筋肉を中心に、表情筋の位置や構造について、図を用いて解説します。そして、それぞれの筋肉の効果的な鍛え方をレクチャーします。

各トレーニングは、いずれも10秒～1分程度で、特別な道具は要りません。意識する筋肉と動かし方さえ覚えれば、いつでもどこでも、マスクの下でも実践できるトレーニングです。理想の顔をイメージしながら、一緒に顔を動かしていきましょう。

**準備するもの：手鏡**

間々田 佳子 (ままだよしこ) : ままだよしこメソッド株式会社 代表・表情筋研究家

2010年に高津文美子式フェイシャルヨガの資格を取得し、顔ヨガブームの火付け役として美容業界を牽引する。2020年に独立し、ままだよしこメソッド株式会社を設立。同年に考案・発表した「コアフェイス トレーニング」は、軸に沿って表情筋を鍛える画期的な顔のトレーニング法として、職業や世代の垣根を超えた幅広い層から支持を集める。講座受講者はのべ3万人を突破。現在は、企業のプロモーション、イベント、研修、顔の筋肉・表情・印象に関連するアドバイザー、執筆、雑誌やTV出演など幅広い分野で活躍している。新刊に『間々田佳子のかんたん顔筋トレ』(KADOKAWA)など、14冊累計56万部を突破。

10月31日(日)

ワークショップ2-② スタジオ2 (14:20~15:20)

『マスクに負けない無表情からの逆転美』

座長：越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表 キャリアコンサルタント)

## リンパマッサージでお肌の血流アップ

鎗田 洋子 (エステティックサロン Spes 代表)

### 【背景】

世界がコロナパンデミックになり、マスク生活も1年半以上になります。

日本人は元々花粉症などでマスクに慣れていますが、以前は「ノーメイク隠し」などと言われマスクを重宝していた方もいましたが、さすがに1年半は長過ぎます。そして長過ぎるマスク生活には色々と不具合が出てきました。

肌荒れ、呼吸が浅くなる、頭痛等。そしてマスクの下では表情を作らなくなり、顔にフィットさせる必要があるため血流も悪くなりました。

それらに加え更年期以降は女性ホルモンの低下によりコラーゲンの生成が減ることで張りが失われ血流の悪化でむくみやすくなり、そのままにすると重くなった皮膚は下がる為たるみです。たるみは顔が大きく見えるばかりか老けて見え、マスクによる無表情や滞りが老化を加速させてしまうのです。

マスクを外せるようになった時に「あら？老けたわね。」と思われたいために、毎日のお手入れに一手間加えて予防していきましょう。

### 【確認】

まずは今のお顔の状態を確認していきます。

・以前より頬や鼻の下が長くなっている・ホウレイ線がはっきりしてきた・目が小さくなった・笑顔が作りにくい・口が動かしにくいなど、正面からだけでなく、斜め45度の角度からも確認しましょう。

ブルドックラインがはっきりしてきた・フェイスラインが凸凹してきたなどはありませんか？

### 【解消方法】

リンパの流れを促すために、まずは無表情により硬くなった筋肉をゆるめます。

鎖骨、胸鎖乳突筋、耳周り、顎下、フェイスライン、頬骨、目元、眉、額、生え際等、お顔全体を呼吸をしながら指の腹で円を描きゆるめます。

筋肉がゆるんだら手のひらを使いリンパを耳の周り、側頭筋まで集め、更に胸鎖乳突筋からリンパの出口鎖骨のへと流します。

むくみやたるみは1回でもある程度は良くなりますが、またすぐに戻ってしまうため毎日続けることが大切です。

『無表情からの逆転美』の秘訣、それは《コツコツ》です。

短い時間でも毎日続けることが大切なポイントになります。コツコツと続けられるよう簡単な方法です。乳液を付けるとき、クリームを付けるとき、オイルを付けるときなど自分のペースで続けてみてください。

当日は、毎日の習慣となるよう、わかりやすく説明を加えていきます。

鎗田 洋子 (やりた ようこ) : Spes 代表

資生堂美容学校卒業 資生堂美容室に26年勤務 資生堂時代は銀座店のエステチーフ、エステ、メイクアップのエducーター

2014年に独立して築地にエステティックサロン《Spes》を開業

美容師、管理美容師、メノポーズカウンセラー、サプリメントアドバイザー

本学会・銀座部会の世話人の1人

10月31日(日)

ワークショップ2-③ スタジオ2 (14:20~15:20)

『マスクに負けない無表情からの逆転美』

座長：越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表 キャリアコンサルタント)

## マスク着用の肌トラブル，その問題と解決策

小西 さやか (日本化粧品検定 代表理事 コスメコンシェルジュ)

新型コロナウイルスの影響で、長時間のマスクを着用する生活習慣が定着化してきました。そのため、マスクによる摩擦や蒸れが原因となり、「ニキビ」、「乾燥」、「肌荒れ」といった肌トラブルが増えています。そこで、どんな原因で肌トラブルが起こっているのか、さらに、その問題を解決するためのお手入れ方法はどんなことが重要なのかについて説明します。

### 1) ニキビ

マスクをした状態では、皮膚温が約4度、湿度が約20～30%高くなることがわかっています。<sup>\*1</sup>これにより、皮脂分泌量が増加し毛穴に皮脂がつまりやすい状態になるとともに、細菌も繁殖しやすくなり、ニキビができやすくなります。

### 2) 乾燥

マスクをはずした直後は肌表面の水分が蒸発し、一気に乾燥しやすくなります。

### 3) 肌荒れ

長時間マスクをつけることで、マスクの当たりやすい頬や鼻先、口回りに摩擦が生じます。これにより、肌に赤みが出たり、ヒリヒリしたり、痒みができることがあります。肌が荒れた状態となるため、日頃使っていた化粧品でさえ刺激に感じて一時的に使えなくなることもあります。

今回のセミナーでは、これらの肌トラブルの原因をより詳しく解説するとともに、その対策法も説明します。

新しい生活習慣になったときこそ、肌の変化が起こります。普段の肌のお手入れ方法を見直し、マスクと上手に付き合っていきましょう。

小西 さやか (こにし さやか)：一般社団法人日本化粧品検定協会 代表理事 コスメコンシェルジュ

文部科学省後援 日本化粧品検定を立ち上げ、受験者累計86万人を突破。ボランティア活動から立ち上げた検定で、現在も日本化粧品検定3級は無料で公式ウェブサイトから受験できる。その他、北海道文教大学客員教授、東京農業大学 客員准教授、日本薬科大学 招聘准教授、更年期と加齢のヘルスケア学会 幹事、各種協会顧問を歴任。

化学修士(サイエンティスト)としての科学的視点から美容、コスメを評価できるスペシャリスト、コスメコンシェルジュとして活躍中。著書は「美容成分キャラ図鑑(西東社)」など12冊、累計48万部を超える。

10月31日(日)

ワークショップ3-① スタジオ2 (15:30~16:40)

『活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策

座長：稲次 潤子 (メディカルトレーニングセンター リソルクリニック)

～何が変わり何をすべきか～専門家からのアドバイス』

河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)

## 鍼灸師の立場から

今井 賢治 (帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 教授)

10月31日(日)

ワークショップ3-② スタジオ2 (15:30~16:40)

『活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策  
～何が変わり何をすべきか～専門家からのアドバイス』

座長：稲次 潤子 (メディカルトレーニングセンター リソルクリニック)  
河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)

## 運動療法の立場から

早川 庫輔 (メディカルフィットネス ViPro 代表)

コロナ禍やそれに伴う緊急事態宣言により私達はこれまでの生活から大きな変化を強いられ、外出自粛の要請やテレワークの促進等の感染拡大防止策が引き続き行われ、新たな生活様式は社会経済面だけでなく、健康面にも大きな影響を及ぼしている。

当施設では、2020年4月に発令された緊急事態宣言により利用者が半数以下になる時期もあり、その後現在では利用者は9割ほど戻るが、未だに1割ほどは戻っていない。ワクチンを接種しても利用を控え、施設へ訪れることに不安を抱いている利用者がある。それには感染に懸念のある高齢者だけでなく、会社に利用を止められている者もいる。また、施設の利用だけでなく、日々の活動量減少による影響もあり、通勤がなくなることで歩数が減少したり、いわゆる自粛太りも実際に多数みられている。

リンクアンドコミュニケーションが東京大学大学院医学系研究科健康教育・社会学分野教室と共同で行った調査によると、緊急事態宣言の前後で、男性では1163歩、女性では1100歩、1日の平均歩数が減少していた。また、対象者全体に占める3,000歩未満の人の割合が2020年1~2月では15%程度だったのに対し、緊急事態宣言期間中の4月は27%、5月は30%程度と、3割弱まで増加していた。

スポーツ庁では、身体活動が不足していることによるストレスの蓄積、体重増加、生活習慣病の発症や増悪、体力の低下、腰痛、肩こり、疲労、体調不良への注意を呼びかけている。高齢者については、これらに加え、ロコモティブシンドロームやフレイルの発症も危惧されている。

一方で、在宅ワークにより通勤時間がなくなることなどで時間に余裕ができ、新たにフィットネスに挑戦する者や、今までよりも熱心に自身の健康活動に取り組む者も少ない。講演当日は、世の中のデータと当施設の現状と合わせて解説し、今後の対策について論じたい。

早川 庫輔 (はやかわ くらやす) : メディカルフィットネス ViPro 代表 理学療法士, メノポーズカウンセラー

東京都渋谷区代々木上原でメディカルフィットネス ViPro (ヴィプロ) を運営。医療従事者による予防とコンディショニングに特化したパーソナルトレーニングスタジオとして、中高年女性を中心に施術と運動指導を提供している。

2006年3月 国際医療福祉大学理学療法学科卒業

2006年4月 秀匠会わしざわ整形外科勤務

2014年6月 望クリニック勤務

2015年6月 港区介護予防総合センター

2016年4月 五反田ガーデンクリニック勤務 (現職)

2016年4月 メディカルフィットネス ViPro 開業 (現職)



10月31日(日)

ワークショップ3-③ スタジオ2 (15:30~16:40)

『活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策  
～何が変わり何をすべきか～専門家からのアドバイス』

座長：稲次 潤子 (メディカルトレーニングセンター リソルクリニック)  
河端恵美子 (了徳寺大学健康科学部 教授)

## 栄養学の立場から

野口 律奈 (帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科 准教授)

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大により、外出自粛や在宅勤務など、人々の生活は一変し、これは食生活にも大きな影響を及ぼした。新型コロナウイルス流行下における食生活の変化については、国内外を問わず多数報告されている。世界中の報告において、自炊の時間や頻度は増加しているが、それに伴う食生活の変化については、良くなったと回答する人と悪くなったと回答する人が混在している。さらに興味深いことに、食生活が良くなったと回答した人も悪くなったと回答した人も、その理由に「外食の減少(=自炊の増加?)」をあげている。世界的なパンデミックをきっかけに、「外食」や「自炊」の価値と意義を改めて考える必要があるかもしれない。

また、パンデミックにより、身体活動量が減少した人と増加した人(運動時間が増える)、体重が増加した人と減少した人がいることも報告されている。特に高齢者においては、外出自粛による身体活動量の低下、社会活動機会の減少、体重の減少は、フレイルのリスクを増加させる大きな問題である。感染対策とフレイル予防の両立は困難だが、真摯に取り組むべき重要な課題である。

最後に、日本を含む世界各国で、新型コロナウイルスの蔓延が「食品ロス」にプラスの効果を及ぼしたことに言及したい。こちらも「自炊増加」の副作用である。

COVID-19との戦いは今後も継続することが予想され、「With コロナ時代」の新しい生活様式が模索されている。健康管理においても、増えた在宅時間を身体活動や社会的交流、健康的な食生活の実践(自炊)に活用するといった新しい方法が必要だと思われる。制限された生活下で、それを前向きに捉え、健康的な食生活を再構築する可能性をワークショップ参加の皆さまと議論したい。

野口 律奈 (のぐち りつな)

博士(栄養学)、管理栄養士。病院での治療食調理・食事相談業務を担当後、企業の社員食堂運営、社員の健康教育に携わる。その後、精神科クリニックリワークデイケアにて、「リワークプログラム(調理実習)」を担当。現在は、帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科准教授。主な研究テーマは、「うつ病の食事療法」「調理実習を活用した業務遂行能力の改善」「高齢者の調理行動と栄養・食事」「食品ロス対策」「災害時の栄養・食事」など。

10月31日(日)

ワークショップ3-④ スタジオ2 (15:30~16:40)

『活動制限・テレワーク・自粛による影響と対策

座長：稲次 潤子(メディカルトレーニングセンター リソルクリニック)

～何が変わり何をすべきか～専門家からのアドバイス』

河端恵美子(了徳寺大学健康科学部 教授)

## 心理士(臨床心理士, 公認心理師)の立場から テレワーク-社会的な孤立をどう改善するか 公認心理師の立場から

田代 信久(帝京平成大学現代ライフ学部経営学科 准教授)

テレワークという一見したところ、人とのつながりがあるようで、リアルに対面してコミュニケーションをしていた時代に比べると情報量や相互関係が薄くなり、社会的な孤立が生じています。

テレワークでは視覚も聴覚も対面の代替となるデバイスが完備はしています。しかし、ワンクッション、ネット経由という介在があるために、人間にとって欠かせない相互作用が大幅に減少をしています。

また、テレワークでの会議はフォーマルなものが中心で、インフォーマルなやり取りも対面に比べると行いにくいと思われれます。

絶対的なコミュニケーションの減少は社会的な孤立を生みます。

社会的な孤立が生じると、1) アルコールの消費が増える、2) 見られる自己が減り、セルフケアが減る、3) メリハリのない生活が繰り返される、4) 昼夜逆転の生活が生じるといったような問題がおきます。

こうした問題をどのように改善していくかをいくつか提案を行いたいと存じます。

田代 信久(たしろのぶひさ)

横浜国立大学大学院修了, 近畿大学九州短期大学を経て2011年度より帝京平成大学勤務,  
臨床心理士・公認心理師, 2021年度時点では帝京平成大学現代ライフ学部経営学科所属

10月30日(土)

支部会報告① スタジオ2 (17:10~17:50)

進行：黄 宗聖 (こうレディースクリニック江ノ島婦人科 院長)  
越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表, キャリアコンサルタント)

## 北海道支部報告

満岡 孝雄 (満岡内科・循環器クリニック 院長)

2019年11月末に、コロナウイルス感染症(以下コロナ)が初めて武漢で報告され、翌年1月16日には、日本で初めてコロナ感染者が報告された。それ以降、今日(2021年8月)まで北海道でも繰り返しコロナが流行している。このため、2019年11月16-17日開催の第16回勉強会を最後に支部活動は中断を余儀なくされている。

北海道支部は、2012年11月に『更年期と加齢のヘルスケア』北海道勉強会』の名称で発足した。札幌で年に2~3回、土曜の午後から日曜の午前にかけて、丸一日の勉強会を開催してきた。土曜の夜はいつも懇親会を設けていた。参加者は10~15名である。2014年と16年の7月の連休には、2泊3日で『サマーセミナー in 北海道然別湖』を開催し、約30名が全国から参加。2018年9月29日の土曜午後には、「市民公開講座」を札幌市教育文化会館講堂で開催した。テーマは、『最先端医学から学ぶ美と健康の秘訣』で、第1部でHRT、第2部で食事・サプリ・運動を取り上げ、参加者は76名であった。2019年6月29日には、北海道支部と大塚製薬の共催で「ご存知ですか? 女性ホルモンは女性の心身の守り神」の講演会を帯広市とかちプラザで開催し、100名が参加した。そして前述の勉強会を最後に支部活動は中断している。

2020年10月に予定されていた本学会学術集會も中止になり、それに変わって「秋のオンライン学術集中講座 今だからこそQOLを高める! -正しい知識を増やし、実戦に役立つ講座-」がオンデマンドで配信され、それに引き続いて2021年4月からオンライン研修会が企画され、最近第2弾の配信が終了した。コロナ後もオンラインセミナーの継続は学会の発展に寄与すると思われる。

今後の支部活動も睨んで、2021年6月19日と7月17日の両日(各90分)に当院主催で北海道~鹿児島webセミナー「サプリメントの基礎知識」を行った。支部会員にも案内し、全国で30名ほどが参加してくれた。九州の倍も広い北海道ではwebによる支部勉強会も良いかと考えている。

満岡 孝雄 (みつおか たかお) : 満岡内科・循環器クリニック 院長・理事長

1974年北海道大学医学部卒。医学博士。長崎大学助手、英米留学後、長崎大学講師。1991年北海道大樹町立病院院長。1999年開業。専門は不整脈、循環器内科。世界の主要な心臓病学会のフェロー (FACC, FESC, FJCC)。2005年よりアンチエイジング医学に関心をもち、日本抗加齢医学会認定医療施設に。アンチエイジングドッグで老化度を判定し、「元気で長寿」実現のために、あるいは健康増進のために、運動・栄養・サプリメント療法・ホルモン補充療法を指導・処方。日本抗加齢医学会専門医・評議員・元理事。本学会理事・北海道支部長・シニアメソポーズカウンセラー・サプリメントアドバイザー。

10月30日(土)

支部会報告② スタジオ2 (17:10~17:50)

進行：黄 宗聖 (こうレディースクリニック江ノ島婦人科 院長)  
越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表、キャリアコンサルタント)

## 九州支部報告

野崎 雅裕 (野崎ウイメンズクリニック 院長)

九州・沖縄支部では、平成20年(2008年)8月2日に第1回講演会(セミナー)を開催し、小山理事長に「更年期外来一問題点とその工夫」と題して講演をしていただいて以来、女性の美と健康に関する興味ある話題を提供する年2回(夏・冬)の講演会を行っています。元号が変わって令和2年(2020年)2月1日に第24回の講演会を最後に「コロナ禍」に入りました。2020年夏、2021年冬の講演会2回が中止になりましたが、コロナ禍の中で令和3年(2021年)7月7日に第27回オンライン講演会形式で再開されました。オンライン講演会は意外に好評で、講演会場での現地集合形式より多い161名の参加者を得ました。この参加者数は通常の2倍でした。コロナ禍がもたらした新しいオンライン形式では、諸会議や勉強会にいつでも何処でも参加できるという利便性も加わりました。コロナ禍以前の講演会は福岡市内のホテル会場で開催されていたため、遠方からの参加が容易に出来ないという問題がありました。オンライン講演会は生きた質疑応答には難がありますが、平日の診療が終わってからの気軽な参加という新しい学会活動が可能になりました。今回の報告では、これまでのセミナーを振り返って、講演内容、参加者の概要、今後の方針について述べる予定です。

野崎 雅裕 (のざき まさひろ)：野崎ウイメンズクリニック院長

- 1979年 九州大学医学部卒業  
九州大学医学部産婦人科学講座入局
- 1984年 九州大学大学院医学研究科博士課程入学
- 1988年 同上修了 医学博士
- 1987年 米国シンシナティ大学医学部生理学教室研究員
- 1989年 米国ノーフォーク・ジョーンズ研究所研究員
- 1990年 九州大学医学部附属病院助手
- 1997年 九州大学医学部附属病院講師
- 1999年 九州大学病院産婦人科准教授
- 2006年 九州中央病院副院長
- 2010年 野崎ウイメンズクリニック院長  
現在に至る

研究領域

更年期医学, 生殖内分泌学

所属学会

- 日本産科婦人科学会(専門医)
- 日本女性医学学会(専門医)
- 日本生殖医学会(専門医)
- 日本女性心身医学会(認定医)
- NPO法人HAP(理事)
- NPO法人更年期と加齢のヘルスケア学会(理事)(九州沖縄支部長, シニアメノポーズカウンセラー)

10月30日(土)

支部会報告③ スタジオ2 (17:10~17:50)

進行：黄 宗聖 (こうレディースクリニック江ノ島婦人科 院長)  
越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表、キャリアコンサルタント)

## 2021年銀座部会のテーマは「多様性」

越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社 代表, キャリアコンサルタント)

2015年4月からスタートした銀座部会は、活動6年目に入った。当初からの目的は3つある。

- メノポーズカウンセラーの活動支援の場
- メノポーズカウンセラーのスキルアップの場
- メノポーズカウンセラーの情報交流・発信の場

2020年の新型コロナウイルスによる緊急事態宣言等を受け、活動を休止していたが、2021年7月より「銀座部会セミナー」として活動を再開した。最小限のリアル参加とオンライン参加のハイブリッド型セミナー、オンラインのみのセミナーなど、講師や内容によって調整。7月29日に行われた第26回の骨盤底筋に関するセミナーは、リアル12名、オンライン47名、計59名の参加となった。参加者は40、50代が約70%。60代が約25%。参加者の約50%がメノポーズカウンセラー取得者であり、非会員であり、多種多様な参加者も半数いるのが銀座部会の特徴でもある。更年期の情報を共有するとともに、メノポーズカウンセラーの存在を積極的に発信、認知の向上を目指している。

下記に、今年度のセミナーを紹介する。

第26回銀座部会セミナー「インナーマッスルを鍛えれば、骨盤底筋が強くなる」

講師：高尾美穂先生 (イーク表参道副院長, 産婦人科医, スポーツドクター, 産業医他)

第27回銀座部会セミナー「デコルテ美人で若さアップ！」

講師：林田朱美先生 (ピラティストレーナー, PILATIS PLACE 主宰)

第28回銀座部会セミナー「ドイツの更年期事情に学ぶ」

講師：サンドラ・ヘフェリン先生 (著述業)

続けて、11月には、川村聡子先生による「第29回銀座部会セミナー 自分の世界観をビジュアル化するメイク術(仮)」。2022年2月には、複数の登壇者による「第30回銀座部会セミナー 婦人科医療における多様性を語ろう@メノポーズバー(仮)」を予定している。

今後も、幅広いテーマ、ジャーナリストティックな視点で、更年期医療・更年期女性をめぐる諸問題を取り上げ、学び、議論を重ねていきたい。

越川 典子 (こしかわのりこ) : ウェルネス&キャリア通信社代表, キャリアコンサルタント

早稲田大学卒業後、出版社勤務。長年、女性誌にて医療情報など多く担当。現在、編集・出版に携わる他、医療・美容・食などウェルネス&ヘルスケア領域での取材・執筆・講演・セミナー・イベント開催などを行う。国家資格キャリアコンサルタント、メノポーズカウンセラー、サプリメントアドバイザー、女性の健康経営アドバイザー、日本女性財団認定キャリア支援デザイナー、日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター、アンコンシャスバイアス研究所認定講師、名古屋工業大学実務型教員。

10月30日(土)

支部会報告④ スタジオ2 (17:10~17:50)

進行：黄 宗聖 (こうレディースクリニック江ノ島婦人科 院長)  
越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社代表、キャリアコンサルタント)

## 神奈川支部会活動について

黄 宗聖 (神奈川支部長 こうレディースクリニック江ノ島婦人科 院長)

2年以上のコロナ感染影響を受けて、本学会の研修形態も変わりインターネット ZOOM による Web 研修が主となりました。又、今年のテーマとなるタイトルは「更年期を総合的多面的に学ぶシリーズ編」に変わりました。HRT 治療をベースの底辺におきながらも最終目標となる、トータルケア、セルフケアを主眼において病気におちいってしまわない予防が表舞台に躍り出てきました。本部の幹部中枢にもそれに合わせた人事異動がありました。その中で神奈川支部会は本部の方針に沿いながらして、既にその4~5年前から、年間24回の定例の勉強会 (HRT を考える会) で人たちを集め集約させながら、あらゆる層の人たち、消費者が主役となる「患者」を中心に、またその周りを囲むパラメディカルスタッフをも、メンバーを集めて来ました。

今年に入り患者を中心としたメノポーズカウンセラーも入れての MST (Menopause Support Team), その中に神奈川支部が入ったところの、ホームページを立ち上げました。集約されたグループとして、代表する情報発信する Key ステーションをスタートさせました。これからの MST ステーションを中心とした神奈川支部、医療従事者+患者である消費者、から啓もうするだろうトータルケア、セルフケアを宜しくお願い致します。

黄 宗聖 (こう そうせい) : こうレディースクリニック江ノ島婦人科 院長 1975 年九州大学医学部医学科卒業、同年 12 月 米国テキサス大学医学部留学、1979 年 京都大学医学部産婦人科入局、1980 年 和歌山赤十字病院、1987 年 横浜市立大学産婦人科、済生会横浜市南部病院、1993 年藤沢市民病院産婦人科、1999 年 THP メディカルクリニック婦人科勤務、2010 年 こうレディースクリニック江ノ島婦人科開業、日本女性医学学会専門医 2011 年 更年期と加齢のヘルスケア学会認定・メノポーズカウンセラー取得/日本サプリメント学会認定・サプリメントアドバイザー取得 / 2012 年「非典型的更年期症状の HRT による治療的診断」をテーマに (その 1) / 2013 年 同じテーマ (その 2) を更年期と 加齢のヘルスケア学会学会誌に発表 / 2014 年 2 月 更年期と加齢のヘルスケア学会神奈川支部会長就任 / 2014 年 6 月 わが国の HRT がほとんど普及しない現実とその理由を考える -HRT を用いた治療的診断法とその普及について - / 2015 年 2 月 更年期 女性とホルモン補充療法 - 普及の為には何をすればいいか - / 2016 年 12 月 閉経移行時期に測定する基礎体温の重要性について - を本学会誌に掲載 / 2017 年 2 月 更年期と加齢のヘルスケア学会幹事 / 2017 年 10 月日本サプリメント学会幹事



10月30日(土)

一般演題 1-① スタジオ 1 (17:15~17:55)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

# 現代女性の更年期実態調査アンケート ～ 女性たちのリアル ～

永田 京子 (NPO 法人ちえぶら 代表)

## 【背景】

これまで、更年期に関する様々な調査・研究が行われてきたが、10年以上過去に行われたものが多く、現代女性を対象とした調査は非常に少ない現状がある。更年期サポートの活動に取り組むNPO法人ちえぶらは、講座や講演会、SNSなどを通じて健康に関する情報発信を行っており、更年期女性に接する機会が多い。その特性を利用して、現代の更年期女性のリアルな声を集めるアンケート調査を実施した。

## 【方法】

2021年7月1日から7月14日の2週間にわたって、477名の女性を対象にインターネット調査を実施。内容は、更年期症状の有無、婦人科受診の有無、HRT(ホルモン補充療法)経験の有無、治療費やサプリメントの許容額、更年期症状で婦人科を受診しない理由、情報の入手先について、などを含む12項目。

## 【結果】

45～55歳の女性たちの90%以上は更年期症状を自覚しており、25%以上はそれについて「つらい・非常につらい」と感じている。また、更年期症状で婦人科受診をしたことがある方は37%にのぼる。しかし、婦人科を受診しない理由として多かった回答は、「積極的に向き合ってくれる医師に出会えない」「何も対応してもらえなかった」など受診先でのネガティブな経験によるものが目立つ。また、更年期に対する知識がないために、受診につながらない現状も数多く見受けられた。なお、過去にHRTを受けたことがあると回答した者は16.6%に上っている。

## 【結論】

HRT普及の向上は、過去に閉経後女性のHRT使用率を調べた研究(※ V.Lundberg et al, Maturitas48 (2004) 39-49) と比べ、諸外国の普及率には及ばないものの、国内比で10倍程度拡大している。今後とも、医療者や市民団体などが力を合わせ、正しい情報を発信し続けていくことで更年期の不調に悩む女性たちのサポートが拡大していくことを期待する。

永田 京子 (ながた きょうこ) : NPO 法人ちえぶら 代表理事/更年期トータルケアインストラクター

インストラクターとして活動する中で、40歳前後の女性たちの声や、自身の母が更年期障害でうつになった経験から、更年期を迎える女性の健康サポートを目的とした「ちえぶら」を設立。1,000名を超える女性たちの調査や医師の協力を経て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。口コミで広まり、企業や医療機関などで講演を行い述べ2万5千人以上が受講している。2018年、カナダで開催の国際更年期学会で発表。著書「女40代の体にミラクルが起こる!ちえぶら体操(三笠書房)」、「はじめまして更年期♡(青春出版社)」。YouTubeの登録者は3万人以上。

10月30日(土)

一般演題 1-② スタジオ 1 (17:15~17:55)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

# 健康で定年まで働くために』をテーマに開催した メノポーズセミナーのアンケート結果報告

石丸 律子 (MINX woman health design 代表)

## 【背景】

「人生100年時代」、定年の延長や廃止の検討がなされ、永く働く時代の到来となった。しかし、女性の就業率は更年期にあたる50代から低下傾向である。

管理職に占める女性比率は11.8%と世界平均27.1%と比し半分以下である。(ILO国際労働機関調べ)

女性が管理職になる年齢は、おおむね更年期と重なり、心身の不調により退職を余儀なくされることも考えられる。

女性が健康に定年まで働くためには更年期のセルフケアは必要不可欠である。A県で開催した「定年まで健康に働くために」をテーマにしたメノポーズセミナーの結果をまとめたので報告する。(以下セミナーと略す)

## 【方法】

### 参加者基本属性

A県で働く女性：21名

平均年齢：47.1才 (SD6.95) (20代2名・40代13名・50代6名) 平均勤続年数：24.6年 (SD8.44)

### 調査項目

①「自覚している更年期症状」②「更年期症状への対処方法」③「セミナー前後の理解度の変化」 Visual Analogue Scale (VAS) を用い0～100点で評価④「理解した内容」「更年期の受け止め方や気持ちの変化」の自由記述

### 分析方法

調査項目の①②は単純集計、③分析ソフトN・S・T・A・T・Tでt検定、④分析ソフトKhcoder3でテキストマイニングにて分析した。

## 【結果】

90.5%に自覚症状があり61.9%が対処方法を講じていなかった。セミナー前の更年期の理解度はVAS平均33.8% (SE2.03) で、後は平均78.6% (SE1.34) に上昇した。(p<0.0001)「理解した内容」「更年期の受け止め方や気持ちの変化」共起ネットワークでは『更年期・思う・自分・知る・不安・怖い』等が描出された。原文は全て肯定的意見が記されていた。

## 【考察】

参加者の更年期についての理解度は低く、90.5%に自覚症状があったが、知識不足から61.9%が具体策を行っていなかった。しかしセミナー後の理解度は有意に上昇し、セルフケアの重要性を知り、更年期の在り方を肯定的に捉えていた。

## 【結論】

参加者の更年期への理解度はセミナー後に上昇し、この時期の在り方を肯定的に捉えていた。

石丸 律子 (いしまる りつこ)

活動実績：シニアメノポーズカウンセラーとして「更年期について」「更年期とフレイルとの関連～予防」について啓蒙活動を行う。2018年より継続的にワークショップセミナーを開催し、様々な年代の方々が交流できる場を提供している。さらに、セミナーで得られた結果を研究し、女性の健康維持増進のための課題を見出し次の活動に繋げている。また講演や企業内研修を通して、女性の多い職場での健康経営についてサポートを行っている。

2018年～佐賀市民活動団体に認定

2020年度「女性の活躍推進佐賀県会議 JUMP UP WOMEN SAGA」第6期ワーキンググループメンバー

所有資格・学位：応用心理士 和漢薬膳師 看護学修士

10月30日(土)

一般演題 1-③ スタジオ 1 (17:15~17:55)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

## コロナ禍で変わった暮らしへの意識. 更年期世代に必要な暮らしの整え方を考える

藤田 都美子 (メノポーズ美容の会)

新型コロナウイルス感染症の流行によって、私たちの暮らしは大きく変わりました。自宅で過ごす時間が増え、それまで気にならなかった家の問題が浮き彫りになったとも言えます。

子どものオンライン授業、夫や自身のリモートワークで、家の中で映したくないものが見えないように気を配ったり、家族全員が長時間同じ空間にいるという窮屈さを感じたり、家に長時間いることで物の多さや片付いていない環境が気になってきたという声を耳にします。編集者・ライターとして活動するなかでも、おうち時間、家の片付け、断捨離<sup>®</sup>暮らし方の見直しといったニーズが高まったのを感じてきました。

今までと同じ生活ができなくなったことによるストレスは、とくに家庭内で母、妻として、家事を管理することの多い更年期世代の女性たちの心身に大きな影響を与えているのではないのでしょうか？

更年期障害の要因の一つである「自分を取り巻く環境」を、住環境という視点に絞り、更年期世代の暮らしの整え方を考えたいと思います。

暮らし方の改善でもっともはじめやすいのが、「断捨離<sup>®</sup>」「片付け」です。部屋がきれいになると心も整う、心の有様が暮らしに現れるということを取材・実体験を通じて感じてきました。不要なものを減らして心がすっきりしたり、片付けや掃除が楽になったりすることは、心身がゆらぎやすい更年期時期の負担を軽くすることにもつながると考えています。また、部屋が整うことが更年期の健康管理にもいい影響を与えることを期待し、提案します。

藤田 都美子 (ふじた とみこ)

出版社勤務を経て、フリーランスの編集者・ライターとして活動。美容、健康、暮らしなど、さまざまなジャンルの書籍、ムック制作に携わる。2017年にメノポーズカウンセラーを取得。メノポーズ美容の会<sup>®</sup>では、副代表として企画・運営を行う。

10月30日(土)

一般演題 1-④ スタジオ 1 (17:15~18:15)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

## 鍼灸院に来院した女性患者の更年期症状 —簡易更年期指数 (SMI) を用いた調査

広田 順子<sup>1)</sup>, 高山 美歩<sup>2)</sup>, 奈須 守洋<sup>2)</sup>, 矢瀧 裕義<sup>2)</sup>, 高倉 伸有<sup>2)</sup>  
(<sup>1)</sup>ハプラス鍼灸院, <sup>2)</sup>東京有明医療大学)

### 【背景】

鍼灸院では様々な愁訴を扱うため、不定愁訴とみなされるような多彩な更年期症状をもつ女性が、それと気づかずに鍼灸を受療する場合が少なくない。しかし、鍼灸院に訪れる患者が抱える更年期症状の実態を調べた研究は見当たらない。そこで今回、更年期にある女性患者に対して鍼灸院がどのような役割を担うべきかを検討するために、鍼灸院に来院した女性患者が抱える血管運動神経系、精神・神経系、運動・神経系の各更年期症状について、我が国でよく使用される簡易更年期指数 (SMI) を用いて調べた。

### 【方法】

本調査は、東京有明医療大学倫理審査委員会の承認を受け、質問紙を8つの鍼灸院 (鍼灸師9名) に郵送し、インフォームドコンセントを得て行った。対象は、4回来院した女性52名のうち、更年期とされる40～59歳の女性29名 (47.6±3.6歳) とした。各患者は、担当鍼灸師が通常行う鍼灸治療を4回受けた。患者には、1回目と4回目の治療前にSMIで更年期症状の程度を評価してもらい、Wilcoxonの符号付順位検定を用いてこれらを比較した。

### 【結果・考察】

1回目の治療前のSMIが、更年期のケアが必要とされる26点以上だったのは15名で、鍼灸院に訪れる40～50歳代の女性患者の半数は更年期によると思われる症状を抱えていることがわかった。また、29名の平均SMIは、1回目の治療前は28.8点、鍼灸治療を3回受けた後の4回目の治療前 (平均6.9週後) は22.7点であり、有意な減少が認められた ( $p=0.021$ )。このうち、運動・神経系症状でのみ3回の鍼灸治療後に有意な改善が認められ ( $p<0.01$ )、鍼灸は「疲れやすい」「肩こり・腰痛・手足の痛み」などの筋骨格系症状に有用であることが示された。更年期世代の患者は特に、複数の愁訴を持って鍼灸院に来院することから、ホットフラッシュなどの血管運動神経系症状や精神・神経系症状がみられる場合には、鍼灸だけでなく早期に婦人科への受療を勧めることが重要だと考える。

広田 順子 (ひろた じゅんこ)

修士 (鍼灸学)

鍼灸師/あん摩マッサージ指圧師

NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア認定 メノポーズカウンセラー

NPO 法人日本不妊カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー

2007年 日本鍼灸治療専門学校 本科卒業

2016年 東京有明医療大学大学院 保健医療学研究科 保健医療学専攻 修士課程修了

2010年より 横浜にてハプラス鍼灸院を開院

10月31日(日)

一般演題2-① スタジオ2 (16:50~17:40)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

## 当院にて診察した慢性頭痛患者についての検討

牧田 和也 (牧田産婦人科医院 院長)

### 【目的】

当院は、産婦人科有床診療所であるが、女性の慢性頭痛の相談も標榜しているため、「頭痛の相談」を主訴として来院する患者も少なくない。当院では2013年1月より、頭痛を有する初診患者の診療の質を向上させるため、診察前に記載してもらう問診票(頭痛質問票とHIT-6)から診察への診療体系を確立し、今日に至っている。今回2013年から2019年までの7年間に当院で診察した女性の頭痛患者の現状をまとめたので報告する。

### 【対象・方法】

調査対象は、2013年1月から2019年12月までの7年間に当院を受診した初診患者のうち、頭痛に関する診療を行った12~79歳の女性患者計653例(平均年齢45.1歳)である。これらの症例の問診票への記載内容等について、解析を行った。

### 【結果】

(1) 年齢は、10歳代が16例(2.5%)、20歳代が31例(4.7%)、30歳代が71例(10.9%)、40歳代が338例(51.8%)、50歳代が187例(28.6%)、60歳以上が10例(1.5%)で、40歳代が半数以上を占めていた。(2) 初診時の臨床診断(国際頭痛分類第3版に準拠)では、片頭痛関連が最も多く、前兆のない片頭痛が317例(48.5%)、前兆のない片頭痛疑い83例(12.7%)、明らかな月経関連片頭痛が22例(3.4%)であった。また緊張型頭痛は149例(22.8%)、緊張型頭痛疑いが64例(28.3%)であるが、片頭痛との合併例が38例(5.8%)認めた。(3) 二次性頭痛の可能性を否定出来ず、MRIなどの精査を依頼した症例が12例存在したが、いずれも重篤な器質性疾患は認めなかった。

### 【考察】

当院では、更年期に関する相談患者が非常に多く、それに付随した頭痛相談も多いため、他科の頭痛専門外来よりも受診患者の年齢が高い傾向がある。

牧田 和也 (まきた かずや)

1987年3月 関西医科大学卒業、同年5月 慶應義塾大学医学部産婦人科学教室入局。1991年4月より2017年5月末まで、慶應病院の婦人科外来に開設されている中高年女性のための専門外来で、開設以来四半世紀余に亘り診療を担当する。2005年4月より牧田産婦人科医院(埼玉県新座市)を継承し、分娩を含めた地域の産婦人科医療に従事する。専門は、本学会副理事長である太田博明先生に導かれ「更年期医学」を志し、今日に至る。日本産科婦人科学会専門医、日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事・代表幹事(第13回学術集会長を務める)、日本女性医学学会特任理事・専門医。また女性の慢性頭痛にも強い関心を持ち、産婦人科医として初めて日本頭痛学会専門医を取得する。



10月31日(日)

一般演題2-② スタジオ2 (16:50~17:40)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

# 産褥期の子育て支援をする祖母の疲労に対する 主観的・客観的評価による検討

田幡 純子<sup>1)</sup>, 高橋 眞理<sup>2)</sup><sup>1)</sup>東京女子医科大学, <sup>2)</sup>文京学院大学看護学研究科)

## 【背景】

わが国では出産後3か月頃までの子育ては家庭内が中心となり、祖母は支援者としての力を期待されている。祖母にとっての子育て支援は、精神的健康に関し両価的な影響を与え、身体的健康への影響について心身の疲労が語られているにもかかわらず、子育て支援をする祖母の疲労の詳細は不明である。本研究では疲労の実態調査、疲労の要因探索、疲労と健康の関係を検討することで、子育て支援をする祖母の疲労の様相を明らかにする。

## 【方法】

過去1週間の間に生後3ヶ月以内の孫の子育て支援を行った51歳から69歳の祖母51名を対象に、WEBによる質問紙調査を行った。

疲労の主観的評価指標は「祖母用育児支援疲労感尺度」得点とし、客観的評価指標は睡眠状態の就床時間、睡眠時間、睡眠効率、覚醒回数の測定結果とした。健康の評価指標は国際保健機構の健康の定義と合致するQOL評価として「WHOQOL26」得点を用いた。

分析は記述統計と推測統計を行った。

なお、倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号：順看倫第2020-43号)。

## 【結果】

育児支援をする祖母は、一般集団と比較して、就床時間は短い( $p < 0.05$ )が、睡眠効率は維持される(中央値95.0%)ことが示された。一方、疲労感の高低によって睡眠効率の相違が示された。育児支援をする祖母の疲労感は、祖母が自身の健康を悪いと捉えるほど「心身の疲労」が強く、また里帰りがあると「育児支援への負担感」が強くなることが示された。加えて、疲労感が低い群では一般同年代女性よりQOLが有意に高い( $p < 0.05$ )ことが示された。

## 【結論】

疲労の実態、疲労の要因、疲労と健康の関係から、祖母の疲労の様相のいくつかを明らかにした。疲労感の強さが睡眠効率およびQOLと関連することから、孫の育児支援をする祖母への疲労蓄積予防に対する看護支援は、睡眠の質の向上に対する具体的な支援が有用であり、疲労感の低減によって、ひいてはQOLの向上に繋がる可能性があることが示唆された。

田幡 純子 (たばた じゅんこ)：東京女子医科大学看護学部 助教

東京女子医科大学短期大学卒業、順天堂大学短期大学専攻科助産学専攻修了、目白大学大学院看護研究科修士課程修了、順天堂大学大学院医療看護学研究科博士後期課程修了。看護師として東京女子医科大学病院勤務、助産師として順天堂医院、埼玉医科大学総合医療センターで勤務。2013年より現職。



10月31日(日)

一般演題2-③ スタジオ2 (16:50~17:40)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

## 女性障害者の更年期周辺の諸問題に関する実態調査

道木 恭子 (帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科 准教授)

### 【背景】

近年、高齢化による健康問題が重要課題となっている。しかし、女性障害者に関しては、老年期へ移行する節目となる更年期の健康管理について殆ど視点があてられていない。そこで今回更年期周辺の諸問題に関する実情を把握することを目的に調査を実施した。

### 【方法】

女性障害者を対象に、2019年4月～2020年4月に郵送による無記名自記式質問紙調査を実施した。調査内容は、更年期症状評価票に基づく自己評価<sup>1)</sup>、その他の自覚症状、受診状況、症状への対処とした。また、同意が得られた方に対して追加でインタビューを実施した。本研究は帝京平成大学倫理審査委員会の承認を得た。

### 【結果】

協力者79名における平均年齢は51.4(40-78)歳であった。障害名は、脊髄損傷47名、二分脊椎27名、骨形成不全4名、筋ジストロフィー1名であった。閉経している人は35名(44.3%)で、閉経平均年齢は49.91(±3.18)歳であった。自己評価では、「肩や首が凝る」57名(72.2%)、「背中や腰が痛む」48名(60.8%)、「腰や手足が冷える」44名(55.7%)などであった。症状に対して、産婦人科を受診した人は18名(22.8%)で、処方については漢方13名、睡眠薬6名、HRT3名であった。その他の症状として「尿漏れ」33名(41.8%)、「排便コントロールの悪化」24名(30.4%)、「褥瘡」23名(29.1%)、「骨折」13名(16.5%)があげられた。記述からは「身体の痛みが強くて車椅子の操作がづらい。自力で生活をしていけるのか不安」「皮膚のおとろえから褥瘡を繰り返している」「ホットフラッシュが強く、車いすテニスで試合に対する集中力がなく、思うように戦うことができない」「ホルモン療法は車椅子で血栓ができやすいからだめといわれた」「骨形成不全だから骨折しやすい。閉経後の骨粗鬆症が怖い」など障害に関連した問題が把握できた。

### 【結論】

女性障害者に対して、症状を自覚し始める40歳をターゲットとした健康支援が重要である。

<sup>1)</sup> 日本産婦人科学会生殖・内分泌委員会：本邦におけるHRTの現状と副作用発現検討小委員会平成9年度-10年度検討結果報告。日産婦誌1999；51：1193-1204

道木 恭子 (どうき きょうこ)：帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学 准教授

防衛医科大学校病院 (産科, 小児科) 国立障害者リハビリテーションセンター病院勤務後 2012年から現職。

メノポーズカウンセラー (NPO法人更年期と加齢のヘルスケア学会), セックスカウンセラー (日本性科学会認定)

著書：「私もママになる！ 脊髄障害女性の出産と育児」(NPO法人日本せきぎ基金)「二分脊椎女性のためのリアロダクティブヘルスケアガイドブック」今後も障害のある方の看護経験および高齢者看護学での経験をいかし、女性障害者への性に関する健康支援を実践していきたい。

10月31日(日)

一般演題2-④ スタジオ2 (16:50~17:40)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

# 更年期女性の睡眠を改善・促進する包括的アプローチを用いたプログラムの介入効果 - 各事例の分析から -

高島 えり子<sup>1)</sup>, 高橋 眞理<sup>2)</sup>

(1) 順天堂大学医療看護学部, (2) 文京学院大学看護学研究科)

## 【背景】

更年期女性の不眠の改善に対し、海外では包括的アプローチの有効性が数多く報告されるが、我が国の更年期女性までには届いていない現状である。そこで、本研究の目的は更年期女性の不眠に対する包括的アプローチを用いたプログラムを開発し、介入効果を検証することである。

## 【方法】

プログラム構成は、「ヘルスリテラシー力向上」「睡眠に対する認知行動療法」「健康行動の強化」の3段階、4週間とし、更年期女性20名を対象に実施した。介入効果は、客観的評価としてアクティブトラッカーによる睡眠データ、主観的評価として簡略更年期指数(Simplified menopausal index:SMI)、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版(The Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index:PSQI-J)、睡眠への非機能的信念と態度(Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep 日本語版:DBAS-J) 得点をt検定にて評価した。インタビュー調査を実施し、各事例について定性的に分析した。学内の倫理審査委員会の承認を得て実施した(順看倫第2019-D6号)。

## 【結果】

各事例の分析から、特徴的な4経過のパターン【認知の修正と健康行動の継続により、症状が改善】【認知や行動が変化した、症状の変化はない】【症状に困っておらず、行動が変化しない】【ニーズはあるが改善には至らない】が抽出された。なお、【認知の修正と健康行動の継続により、症状が改善】のケースでは、睡眠に対し誤った思い込みを有し、SMI,PSQIが高得点で、日常生活に支障をきたしていた。しかし、認知の修正と気づきを繰り返しながら健康行動を続けることで、プログラム終了時には、更年期症状、睡眠共に改善が認められ自己効力感の高まりを見せていた。

## 【結論】

症状の自覚が強く、睡眠に対し誤った思い込みを持つケースでは、本睡眠健康プログラムの介入により、更年期症状が軽減し、睡眠が改善され、睡眠への認知の変容が一部認められ、更年期女性の健康促進につながる事が示唆された。

高島 えり子 (たかしま えりこ)

北里大学看護学部看護学科卒業、東京女子医科大学看護短期大学専攻科助産専攻終了、北里大学看護学研究科修士課程修了、順天堂大学大学院医療看護学研究科博士後期課程修了。看護師、助産師の臨床を経て、千葉大学看護学部助教(2006年～)、順天堂大学医療看護学部講師(2010年～)

10月31日(日)

一般演題 2-⑤ スタジオ 2 (16:50~17:40)

座長：千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 准教授)  
峯村 昌子 (ジャーナリスト)

# キャリア後期女性看護職を対象とするヘルスプロモーション行動促進のための健康支援プログラムの評価

兼宗 美幸<sup>1)</sup>, 高橋 真理<sup>2)</sup><sup>1)</sup>埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科, <sup>2)</sup>文京学院大学看護学研究科)

## 【背景】

女性看護職のうちキャリア後期(40~59歳)の年代は過去10年で約2倍に急増し、全体の約半数を占める。同年代の一般女性に比べ、キャリア後期女性看護職は更年期症状の経験は多く、対処行動の知識はあるが実行は少なく、その影響により約8割は職業継続のリスクを抱えるとの報告もある。

ヘルスプロモーション行動(Health Promotion Behavior: HP行動 日常生活上の健康維持増進のための主体的な行動)の要因のうち「健康意識」「栄養」「身体運動」は更年期症状との関連が指摘されており、キャリア後期女性看護職の健康維持・増進にはHP行動の促進が重要と考える。

本研究の目的はキャリア後期女性看護職を対象とするヘルスプロモーション行動促進のための健康支援プログラム(以下本プログラム)を評価検討することである。

## 【方法】

2019年8~10月に、公募のキャリア後期女性看護職に本プログラム-2回のヘルスセミナー参加やセルフモニタリング(HP行動の実施記録)など10週間の健康支援プログラムへの参加を依頼し、その前後と終了後4週の3時点でHP行動、更年期症状、自己効力感やプログラムによる変化、背景等の質問紙調査を実施した。対象者には口頭と文書で研究の趣旨や目的、倫理的配慮について説明し、文書にて同意を得た。所属機関倫理委員会の承認を得て実施した(受付番号2019-D2)。

## 【結果】

回答者30人(回収率56.6%)は平均47.4歳、閉経後は33.3%であった。HP行動「ストレス管理」と自己効力感は有意に上昇した。クラスター分析から第1クラスター(14名)はHP行動と健康状態、更年期症状がより高く変化した。

このグループは変化として「将来の見通し」や「生活や行動の振り返り」「症状の軽減」「前向きな仕事への気持ち」を記述していた。

## 【結論】

キャリア後期女性看護職を対象とするヘルスプロモーション行動促進のための健康支援プログラムによって、約半数は更年期症状や健康状態に改善がみられ、適合性が高く表れた。

兼宗 美幸 (かねむね みゆき)

埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科

千葉大学看護学部看護学科卒業、文教大学大学院人間科学研究科修士課程(学術)修了。順天堂大学大学院医療看護学研究科博士後期課程(看護学)修了。助産師の臨床経験を経て、埼玉県立衛生短期大学看護学科、埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科にて勤務。

2021年9月30日発行

---

**第19回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会**

**第8回 日本サプリメント学会**

**学術集会プログラム・抄録集**

頒価 1,000円（税込）

発行所 **日本更年期と加齢のヘルスケア学会（NPO 法人 更年期と加齢のヘルスケア）**  
（事務局）一般社団法人アカデミアサポート  
〒160-0022 東京都新宿区1-24-7-920  
電話：03-6380-1925 FAX：03-6380-1926  
E-mail：menopause@academiasupport.org

編集人兼発行人 小山嵩夫  
印刷者 荒井 功  
印刷所 〒252-0328 神奈川県相模原市南区麻溝台8-2-7 株式会社 日相印刷

---

© 日本更年期と加齢のヘルスケア学会 2021

- 本紙掲載記事の転載・複製の際は、あらかじめ本学会からの文書による許諾をお求めください。