広告

produced by Women's Health Action & CINRA

わたしたちのヘルシー

心とからだの話をはじめよう in Mar. 2023

月経トラブル、デリケートゾーンのケア、妊活、避妊、更年期障害、SRHR（セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ）、ジェンダー、フェムテックなど女性特有の健康課題に関するトピックについて11プログラムを3月5日に配信しました。（4月末までアーカイブ配信中）

13:00〜 WHA×CINRA オープニングトーク
「わたしたちのヘルシー ～一人ひとりの声は社会を変える力になる～」

13:20〜 「冷え」「肌荒れ」対策に！医師と学ぶ血流改善メソッド
赤澤純代先生&石井亜美さん
Sponsored by 日本ナットウキナーゼ協会

13:50〜 わたしの人生をわたしらしく。ピルではじめるライフデザイン
宋美玄先生&休井美郷さん
Sponsored by 富士製薬工業株式会社

14:20〜 パートナーと力をあわせて取り組む、妊活のこと
赤澤純代先生&堀江重郎先生&ハジメさん
Sponsored by 株式会社カネカ

14:50〜 婦人科はわたしたちの保健室 生理痛はあって当たり前じゃない！
宋美玄先生&辻愛沙子さん
Sponsored by バイエル薬品株式会社

15:30〜 20歳になったら、お母さんと話そう。「更年期」のこと
小川真里子先生&長月翠さん
Sponsored by アステラス製薬株式会社

16:00〜 膣のお悩み、抱えていませんか？もっと身近になるデリケートケア
原田美由紀先生&IMALUさん
Sponsored by 帝人株式会社

16:30〜 少しずつ始めるママへの準備。貧血ケアも大切なこと、知っていますか？
笠井靖代先生&牧野紗弥さん
Sponsored by ゼリア新薬工業株式会社

17:10〜 いつかのために、誰もが知っておきたい。妊活・不妊治療の基礎知識
川井清考先生&植野有砂さん
Sponsored by フェリング・ファーマ株式会社

17:40〜 今、そしていつか更年期を迎える世代へ。産婦人科かかりつけ医のススメ
善方裕美先生&小島慶子さん
Sponsored by 久光製薬株式会社

18:30〜 WHA×CINRA クロージングトーク
「3人の医師から女性たちに今伝えたいこと」

イベントアーカイブ公開中

視聴期限：4月末まで

WHAでは、現代日本における女性特有の健康課題について考えるための様々な取り組みを行っています。WHAについての詳しい情報や、本イベントの詳細についてはこちらからご覧ください。

詳しくはこちら https://whasympo.com

CINRA 芸術文化をルーツとし、社会や文化に好奇心を抱く人々に向けて、様々なカルチャーを横断して、あらゆる表現者の「クリエイティブな意思」を届ける日本最大級のクリエイティブ・メディアです。

今こそ自分自身や大切なあなたに伝えたい

心とからだのメカニズムを知る大切さ

Women's Health Action
ウィメンズ・ヘルス・アクション

ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会（以下、WHA）では、国や自治体、医療・教育の現場や職場・家庭・地域など全てが一丸となって、現代日本における女性の健康推進の必要性とその課題について考えるための取り組みを行っています。

心とからだの話をはじめるメディア
わたしたちのヘルシー
https://watashitachino-healthy.com/

生理痛などの月経トラブル、妊活、不妊、更年期障害、デリケートゾーンのケア、貧血、避妊やSRHR（セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ 性と生殖に関する健康と権利）など、女性特有の心とからだの健康問題について、正しい知識をもつことの大切さを伝えていくため、「わたしたちのヘルシー 心とからだの話をはじめよう」（主催：WHA・CINRA）オンラインイベントを「女性の健康週間」に合わせて3月5日（日）に開催しました。医療ヘルスケア分野の専門家と俳優やタレント、アクティビストなどが協力し、さまざまなトピックについてのトークセッションが行われた他、最後のプログラムでは、3人の医師が「いま女性に伝えたいこと」を語りました。

イベントの詳細はこちらから https://watashitachino-healthy.com/event/online202303/

正しい知識をもつことがライフプランニングの第一歩

【ワクチン接種で救える命。日本でも子宮頸がん排除を目指して】

日本では、2013年の4月に子宮頸がんを予防するためのHPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンの定期接種が小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に開始された直後、様々な副反応の報道等により、積極的勧奨が中止されました。その後、世界中で安全性・有効性エビデンスが蓄積され、昨年4月に積極的勧奨を再開、これまで定期接種の機会を逃してしまった方（平成9年度から17年度生まれの女子）にも接種が行われています。WHO（世界保健機関）では子宮頸がん排除のための接種率90%を目標としていますが、日本では低迷が続き目標に程遠い現状です。

現在2価と4価のワクチンが定期接種とされており、これに今年4月から9価のワクチンが加わります。これまで9価ワクチンは3回の接種でしたが、14歳以下では2回接種も承認されました。更に、50以上の国と地域で女性だけではなく男女両方への接種プログラムが導入されており、日本でも2020年12月に4価ワクチンが男性接種や肛門がんの予防への適応を取得しています。ぜひこうした機会を通して、ワクチンに関する正しい情報を知り、行動につなげなければなりません。自治体からの積極的勧奨の個別送付等の推進も必要です。ワクチン先進国の中でも豪州では、2028年頃までに子宮頸がんは排除される見込みとのこと、我が国の女性のみが不利益を被ることのなき様、願っています。1日も早いHPVワクチンの接種を。これが私の皆さんへのメッセージです。

慶應義塾大学名誉教授、元内閣官房参与
吉村 泰典（よしむら やすのり）氏

日本産科婦人科学会理事長、日本生殖医学会理事長を歴任した不妊治療のスペシャリスト。日本の周産期医療と女性・子どもたちを支える活動に取り組む。一般向けの著書も多数執筆。

【不妊治療の保険適用を受けて、社会の理解と早期受診の重要性】

現在、わが国では5.5組に1組のカップルが不妊に悩んでおり、13人～14人に1人が体外受精で誕生しています。昔は、体外受精は試験管ベビーと呼ばれて非常に特殊な治療だと思われていましたが、最も成功率が高く、安全性が確立された治療となっていて、昨年2022年の4月から保険適用となりました。今、若い方も不妊治療に訪れることが多くなりました。元々30万～40万など非常に高額な治療ですが、高額医療費制度があります。年収約370～約770万円の方であれば、1か月約10万円以内くらいで不妊治療を受けることが出来ます。（詳しくは、かかりつけの医療機関でお問合せ下さい）また、今後は不妊治療が保険適用になったという

ことで、会社でも、働く人の権利として、通院を認めてもらうということがごく普通のことになっていくと思います。不妊症かなと思ったら、費用のことや仕事のことでためらって先延ばしせずに、早い受診が望まれます。不妊治療は1回あたりの妊娠率は若い方で約30%弱、しかし、40歳-45歳となると妊娠率は低下していきます。妊娠をしないということも起こってきます。自分がどういう治療が必要なのか、パートナーやドクターとよく相談して、自分のことは自分で選択する、という姿勢が大切だと思います。

東京大学 大学院医学系研究科 産婦人科学講座 教授、東京大学医学部附属病院副院長、日本産科婦人科学会常務理事
大須賀 穣（おおすが ゆたか）氏

専門は産婦人科学、生殖医学、内視鏡手術学など。産婦人科を「女性に寄り添い、その一生をみる科」として、治療・研究に加え教育や社会活動にも積極的に関わっている。

厚生労働省 不妊治療の保険適用
【厚生労働省】のHPはコチラ▶

【あらゆる女性が生きやすい社会を実現する、医療支援が必要】

異次元の少子化対策ということがいわれていますが、養育費等の支援とともに、これから子どもを産む可能性がある若い女性たちの健康を守ることや、望んだときに産むことが出来やすくすることも重要です。私は医師として女性の心と身体の悩みや、健康づくりの相談を受ける立場ですが、家庭を作ったり、子どもを育てたり、ひとりの社会人でもあり、パートナーとの関係も大事にして、その女性自身も健康で長生きしなくてはいけない。周りの人や専門家がその女性が選択した生き方を、一緒にサポートし、尊重できる社会にできるといいなと思います。同性婚など様々な家族やパートナーシップの形があり、子どもを産みたい、育てたいという気持ちや、多様な生き方を尊重する社会で少子化をV字回復させた仏など海外の事例もあります。生まれてくる子どもも、どんな状態で生まれても尊重され、大事に育てられる環境が理想です。他にも、女性への暴力や差別、貧困などの問題もあり、困窮する女性たちのために、日本女性財団を作りました。女性の緊急事態に、医療が福祉と繋がり支援できるようにする取組みで、「femshipフェムシップ」＝女性を乗せる船として、女性が生きやすい、育てやすい環境を作るため、姉妹で話し合い私の実家をシェアハウスとして再生したりもしています。クラウドファンディング等で協力を募って進めていけたらと思います。

NPO法人女性医療ネットワーク 理事長、一般財団法人日本女性財団 理事長
対馬 ルリ子（つしま るりこ）氏

自身のクリニックを持つとともに、女性の総合医療を実現するため、NPO法人で啓発活動や政策提言を行う。2020年には日本女性財団を新たに設立、女性の心身の健康、そして社会的なウェルビーイングを支援する活動を行っている。

困ったときは全国のフェムシップドクターへ
【一般財団法人 日本女性財団】のHPはコチラ▶

私たちは「ウィメンズ・ヘルス・アクション」の活動を応援しています。

あすか製薬株式会社 astellas MSD製薬 INVENTING FOR LIFE Kaneka 健康づくりは幸せづくり ゼリア新薬 ZERIA TEIJIN
日本ナットウキナーゼ協会 JNKA BAYER バイエル Hisamitsu FERRING PHARMACEUTICALS 富士製薬工業株式会社

［後援］内閣府男女共同参画局、経済産業省、厚生労働省、（公社）日本産科婦人科学会、（公社）日本産婦人科医会、（公社）日本医師会、（公社）日本助産師会、（一社）日本女性医学学会、（公社）日本薬剤師会、日本女性ウェルビーイング学会、（公社）全国結核予防婦人団体連絡協議会、（一社）医療政策を提言する女性医師の会、（一社）女性の健康とメノポーズ協会、（一社）日本家族計画協会、（一財）日本女性財団、（一社）日本女性薬局経営者の会、（特非）女性医療ネットワーク ※順不同