

produced by Women's Health Action

# わたしたちのヘルシー

心とからだの話を始めよう in Mar. 2024

「なんか調子悪い」「これって私だけ?」「相談したいけど、どうすればいいのかわからない…」etc 多くの女性が悩みを抱える心とからだの健康課題について医療ヘルスケアの専門家から学ぶことができる9つのプログラムを3月8日に配信しました。(4月末までアーカイブ配信中)

14:00~ オープニングトーク  
自分らしい選択肢をあなたへ。心とからだの話を始めよう



二十歳(ハタチ)になったらできること  
寄り添う、お母さんの更年期

小川真里子先生&間島和奏さん

Sponsored by アステラス製薬株式会社

14:25~  
自分らしい人生を叶えるために。「ピル」について知ってほしいこと  
宋美玄先生&湯上響花さん



Sponsored by 富士製薬工業株式会社

14:50~  
「おりもの」を通して、自分のカラダと向き合う機会を  
高尾美穂先生&IMALUさん



Sponsored by サラサーティ(小林製薬株式会社)

15:15~  
いつかのために今はじめよう。かかりつけ医と更年期のお話。  
吉形玲美先生&くわばたりえさん



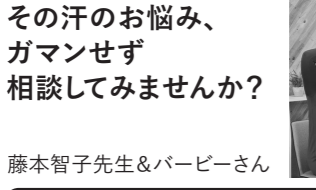
Sponsored by 久光製薬株式会社

15:40~  
冷え症・肌質のお悩みに! 「血流美人」になろう!  
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

16:05~  
その汗のお悩み、ガマンせず相談してみませんか?  
藤本智子先生&バービーさん



Sponsored by 科研製薬株式会社

16:30~  
更年期やPMSの不調と睡眠~知ればこわくない! 不調解決メソッド  
対馬ルリ子先生&前田有紀さん



Sponsored by Fun to Me<ファントゥミー>(クラシエ株式会社)

17:20~  
クロージングトーク  
みんなで目指す。女性が健康に過ごせる社会へ

## イベントアーカイブ 公開中



WHAでは、現代日本における女性特有の健康課題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>

心とからだのお悩み、一緒に考えてみませんか?

# 自分らしい選択肢を見つけよう。

PMS(月経前症候群)等の月経トラブルや更年期障害、デリケートゾーンのケア、妊活や避妊、SRHR(セクシャル・リプロダクティブ・ヘルズ/ライツ 性と生殖に関する健康と権利)、冷え症や肌荒れ、汗や睡眠のお悩み、かかりつけ医の探し方など、女性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 ~心とからだの話を始めよう In Mar. 2024」(主催:WHA 運営:マイナビウーマン)オンラインイベントを「女性の健康週間」に合わせて開催しました。医療ヘルスケア分野の専門家と、俳優やタレント、お笑い芸人などの文化人が協力し、さまざまなトークセッションが行われた他、視聴者からの質問に医師が回答するコーナーなど女性が健康に過ごせる社会に向けた応援メッセージを充実したプログラムでお届けしました。



ウイメンズ・ヘルス・アクション

ウイメンズ・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。

心とからだの話を始めるメディア わたしたちのヘルシー

<https://watashitachino-healthy.com/>

イベントの詳細はこちら ▶ [https://woman.mynavi.jp/event/240201\\_wha/](https://woman.mynavi.jp/event/240201_wha/)

**Q** 小学生の娘のかかりつけ医になっていただけませんか?  
**A** 大須賀先生 何歳がよいという年齢の目安はなく、何かが女性の健康問題で気になることがあったらその時がその人にとってのタイミングです。最近、小学3年生くらいのお子様がデリケートゾーンが少し痒いということで来院されました。診療を受けてお薬で治療できたんですが、そのお子様が私のことを信用していただけている様だったので、私がこれからのかかりつけ医になります。何か少しでも婦人科に関係する様な問題が生じたときには気軽に訪れていただくと、相性が合うか試してみることがポイントです。小学生位だったら、小児科と産婦人科両方診



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副理事長

大須賀 稯氏

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ます。

**Q** 年々PMS(月経前症候群)がひどくなり、生理痛が重くて仕事に集中できなくて涙が出てきます。でも、こんなことで病院にいかなくていいですか?  
**A** 対馬先生 日本の女性は奥ゆかしいというが、遠慮がちになってしまいます。行きやすい病院が1箇所でも見つかったら、とても心強いと思いますので、まずは身近なお母さんとか、お友達とか、姉妹同士とか、口コミを参考にするといいと思います。がん検診とか、ワクチン接種とか小さなことでもきっかけに

**Q** パートナーと一緒に妊活・不妊治療について知りたいです。男女を問わず知っておくべきことはどんなことがありますか?  
**A** 大須賀先生 まず不妊症は風邪と同じように普通の病気でいいことですよ。カップルの55組に1組が不妊症であるというデータがある様に、非常にありふれた病気です。2022年の4月から不妊症の体外受精



NPO法人女性医療ネットワーク 理事、  
一般財団法人日本女性財団 理事長  
対馬 ルリ子氏

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法人で医療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。

**Q** 女性の健康を応援する社会を実現するには、どのような意識をもつことが大切だと思いますか?  
**A** 対馬先生 女性を応援する社会とは、女性も、男性も、様々な性の方も、誰もが一人一人大切にされる社会です。その人々の健康や人生について、妊娠や出産、子育て、自分がやってみたい仕事やキャリアの形成についても自分の中でビジョンを持つだけでなく、周りの人もシェアしたり影響しあったり出来るように思います。家事とか育児、仕事上の責任のある立場など様々な役割もシェアして助け合うことが出来る様になり、それが、ひいては女性を応援する社会、女性が健康な社会にもつながるのではないのでしょうか。

お気に入りの美容院を探すみたいな気持ちで色んなところに行ってみて、相談できる先生を探すというかなと思います。近くですぐ行ける便利な病院と、遠くでも信頼できる病院、両方持つておくのもOK。女性医療ネットワークのHPではお近くのかかりつけ医になってくれそうな先を紹介していたり、日本女性財団では、婦人科や内科、精神科医師や薬剤師さんなど医療関係者の相談窓口も広がっています。



女性の健康課題について、正しい知識を持つことの大切さ

私たちは「ウイメンズ・ヘルス・アクション」の活動を応援しています。

