

produced by Women's Health Action

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. 2026

月経トラブル、ホルモンのゆらぎ、更年期障害、女性のがん(乳がん、子宮頸がんなど)、片頭痛、尿に関する悩みなど女性の健康課題に関するトピックについて様々な番組プログラムを3月8日よりYouTube、Xで配信中。(4月末日までアーカイブ配信予定)

TALK1 | オープニングトーク 心とからだのリズムを知る、理解する。自分らしく生きるための9つのセッション

TALK2 | Special Sponsored by パナソニック株式会社

“なんとなく不調”はホルモンのせい？自分のリズムを知り身体と心をケアしよう。



池田裕美枝先生&バービーさん 他

TALK3 | Sponsored by アステラス製薬株式会社

私たちが気づくことができる、お母さん世代の汗の悩み



小川真里子先生&滝谷美夢さん 他

TALK4 | Sponsored by 大塚製薬株式会社

その頭痛、“病気”かも？片頭痛との付き合い方



山王直子先生&加藤夏希さん 他

TALK5 | Sponsored by 久光製薬株式会社

更年期を明るくあなたらしく過ごすために。



加藤聖子先生&勝恵子さん 他

TALK6 | Sponsored by 中外製薬株式会社

あなたの人生を変える『乳がん』のこと。専門家に聞く、検診や治療、その後の生活について



坂東裕子先生&ユージさん 他

TALK7 | Sponsored by 日本ベクトン・ディッキンソン株式会社

“知ること”が未来を守る -子宮頸がん検診のこれから-



田畑務先生&井口綾子さん 他

TALK8 | Sponsored by 日本ベクトン・ディッキンソン株式会社

安藤なつが医師と語る、尿ケアの最前線 ~排尿ケアで日常が変わる~



三井貴彦先生&安藤なつさん 他

TALK9 | クロージングトーク これからも女性が健やかに輝き続ける社会へ

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詳しい情報や、本イベントの詳細についてお届けしています。こちらからご覧ください。

詳しいイベント情報はこちら

https://woman.mynavi.jp/tu/260302_wha/

ウィメンズ・ヘルス・アクション公式HP▶<https://whasympo.com>

女性の不調を原因からサポート

「温度」と「睡眠」を計測・分析し体と心に左右されない毎日を

体調ナビゲーションサービス

RizMo

リズムモ



Panasonic Beauty



自分らしくヘルシーに生きるために

心とからだのメカニズムについて 知ろう・理解しよう



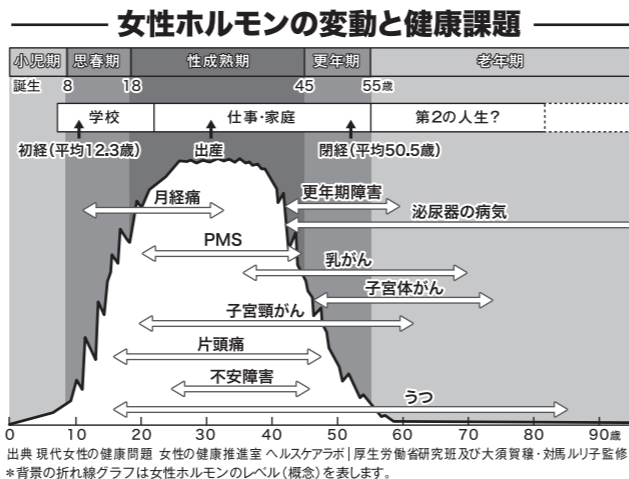
月経トラブル、ホルモンのゆらぎ、更年期障害、女性のがん(乳がん、子宮頸がんなど)、片頭痛、尿に関する悩みなど...女性だけではなく、男性や幅広い世代の皆さまにもぜひ知ってもらいたい心とからだの健康課題について、さまざまな角度から考えていくためのオンラインイベント『わたしたちのヘルシー～心とからだの話をはじめよう in Mar. 2026』(主催:WHA)を「女性の健康週間」「国際女性デー」に合わせて開催しました。医療ヘルスケア分野の専門家と、俳優やタレントなどの文化人ゲストが集まり、「心とからだのリズムを知る、理解する。自分らしく生きるための9つのセッション」と題して、様々な体験談や質問などを取り上げ、詳しい解説を交えながらトークしました。

イベントの詳細はこちらから

パートナーメディア [https://woman.mynavi.jp/tu/260302_wha/]



帝京大学臨床研究センター長、東京大学名誉教授
おすが ゆたか
大須賀 穂氏
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。



大須賀穂先生 女性の健康問題は決して恥ずかしいものではない。隠すものではないという意識、多くの場合、適切な治療によって日々快適に、そしてパフォーマンスを最大に発揮できるようにすることが重要。知識を持つことで社会も変わってききましたし、各個人が健やかに輝き続ける社会を目指して、今までのような動きが生まれていくのではなかろうか。

対馬ルリ子先生 コロナ禍のときに家庭内暴力、あるいは性的搾取をされている等、行き場がない若い女性達など、困窮する女性を何とか助けようという意識で、日本女性財団を立ち上げた。フェムシブ・ドクターズ(女性を助ける船という意味)と名付けて、

Women's Health Action logo and text: 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、家庭とあって、現代日本における女性の健康推進の必要性と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ようメディア わたしたちのヘルシー <https://watashitachino-healthy.com>

大須賀穂先生 今回取り上げているテーマは、いずれも現代の女性に多い悩みのひとつです。月経に関する悩み、PMS(月経前症候群)、ホルモンの揺らぎ、更年期障害、女性のがん、片頭痛、尿トラブルなど...女性の健康に関しては、自分がつらい・もしくは生活に支障が出るといった状況があれば、人と比べてたりせず、自分の感覚が一番のサインだと思って下さい。自分の体調についておかしかったら、セルフケアに取組んだり、病院を受診したり検

診を受けたたりする方法もあります。決して我慢したり、遠慮したりせず、「一生通じて女性に快適に生きていきたかった」と思います。

対馬ルリ子先生 思春期には月経がきて、月経痛やPMS(月経前症候群)といった生理前の体調不良が問題になり、性成熟期には妊娠出産により大きくホルモンが動きまわります。閉経の前後である更年期は今度は女性ホルモンが下がってきて、例えば免疫の働きや情緒が不安定になったりという不調が起きやすくなります。

対馬ルリ子先生 色んな悩みや症状がモヤモヤとある不定愁訴(動悸・息切れ・イライラ・頭痛・ほてり・むくみ・倦怠感など)ひとつひとつに現れる不快な症状も女性の不調のひとつです。いずれも命に関わるようなものではないから放置したりしがちですが、より快適になっていくことを目指す意識が大切です。

対馬ルリ子先生 コロナ禍のときに家庭内暴力、あるいは性的搾取をされている等、行き場がない若い女性達など、困窮する女性を何とか助けようという意識で、日本女性財団を立ち上げた。フェムシブ・ドクターズ(女性を助ける船という意味)と名付けて、

対馬ルリ子先生 コロナ禍のときに家庭内暴力、あるいは性的搾取をされている等、行き場がない若い女性達など、困窮する女性を何とか助けようという意識で、日本女性財団を立ち上げた。フェムシブ・ドクターズ(女性を助ける船という意味)と名付けて、

伴野アウンサー 3月は国際女性デー、「女性の健康週間」を迎え、女性の健康を願って設立されたウィメンズ・ヘルス・アクションは今年で10年目となります。私たちが今、知っておくべきことはどんなことがありそうですか。

対馬ルリ子先生 かつて女性の健康問題というのは、妊娠・出産以外は、男性の身体とか、男女ともに持っている臓器を中心に理解されたり研究されたりすることが多かったりして、女性特有の症状について余りよく知られていなかったと思います。女性の身体は男性と違い、ホルモンの変動によって大きく影響を受けます。毎月の月経周期でも体調が変化し、そして思春期や更年期といったライフステージでも、女性の健康課題がだんだん変わっていく。女性のカラダにフォーカスして様々な女性の健康課題があるということを知っていただけたらいいと思います。

女性ホルモンの変動による影響と諸症状 対馬ルリ子先生 思春期には月経がきて、月経痛やPMS(月経前症候群)といった生理前の体調不良が問題になり、性成熟期には妊娠出産により大きくホルモンが動きまわります。閉経の前後である更年期は今度は女性ホルモンが下がってきて、例えば免疫の働きや情緒が不安定になったりという不調が起きやすくなります。

対馬ルリ子先生 色んな悩みや症状がモヤモヤとある不定愁訴(動悸・息切れ・イライラ・頭痛・ほてり・むくみ・倦怠感など)ひとつひとつに現れる不快な症状も女性の不調のひとつです。いずれも命に関わるようなものではないから放置したりしがちですが、より快適になっていくことを目指す意識が大切です。

対馬ルリ子先生 コロナ禍のときに家庭内暴力、あるいは性的搾取をされている等、行き場がない若い女性達など、困窮する女性を何とか助けようという意識で、日本女性財団を立ち上げた。フェムシブ・ドクターズ(女性を助ける船という意味)と名付けて、



一般財団法人日本女性財団 理事長、NPO法人女性医療ネットワーク 理事
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、女性の心身の健康を促す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。

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。

Advertisement for various health products including RizMo, Panasonic Beauty, astellas, 大塚製薬株式会社, CHUGAI 中外製薬, BD, and Hisamitsu.

【後援】内閣府男女共同参画局/経済産業省/厚生労働省/子ども家庭庁/(公社)日本産科婦人科学会/(公社)日本産婦人科医会/(一社)東京都産婦人科医会/(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/(一社)日本癌治療学会/(公社)日本婦人科腫瘍学会/(一社)日本婦人科がん検診学会/(一社)日本乳癌学会/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/(公社)女性の健康とメンボーズ協会/(一社)日本家族計画協会/(一財)日本女性財団/(特非)女性医療ネットワーク ※順不同