

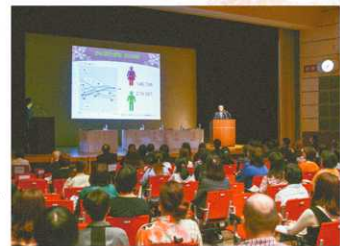
主催：ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会 中日新聞社

企画・制作/中日新聞広告局



女性が健やかに輝き続けるために

10月19日(金)、今池ガスホールにおいて「ウィメンズ・ヘルス・アクション シンポジウム in 名古屋」が開催されました。女性医学の権威をはじめ有識者による基調講演とパネルディスカッションを通して、妊娠・出産に対する正しい向き合い方や、女性特有の「不調」にどう対処したらいいかなど、現代を生きる女性にとって有意義なアドバイスに満ちた催しとなりました。



基調講演

高齢出産・不妊治療の最前線



内閣府官房参与 慶應義塾大学名誉教授 吉村 泰典 氏

日本の少子高齢化はとどまることを知らず、平成29年の調査では出生数が過去最少の約94万人となり、2年連続で100万人を割り込みました。女性が出産を先送りする理由には、いくつになっても

出産は可能だと思いをしていた、キャリアをつけ生活設計ができてから出産を考えたという声も聞かれました。30歳前後に出産・子育てをしながらキャリアを積み重ねてきた女性も少なくありません。しかし、30歳前後に出産・子育てをしたことから女性の第一子出産年齢は上昇し続け、出生数に占める35歳以上の女性の割合も増加しています。しかし、卵の数は年齢とともに減少していき、高齢になるほど妊娠できる可能性も低くなります。

一方、妊娠を望んでもできない人、高血圧症候群のリスクが高まることなどがわかっており、高齢出産が自分のリスクだけでなく、我が子にまで及ぶことはぜひ知ってほしいと思います。

また、高齢出産を望む子どもも数が増え、一人では対応しきれない状況も出てきています。自然分娩であれば早い段階から準備しなければなりません。高齢出産以外にも、生活の乱れや肥満、喫煙の増加、生活習慣病と慢性疾患の増加など、現代は妊娠リスクを有する女性が増加し続けています。こうした状況を改善するために、女性とそのパートナーが妊娠・出産の正しい知識に基づいて、ライフプランを立て、将来の妊娠に向けて自分たちの健康と向き合う「リボンマジック」を実践することが大切です。私たち医療関係者はその支援と正しい知識の啓発を推進していきたいと思っております。

女性の心身の不調にどう対処する

パネルディスカッション

【総合司会】後藤 繁榮 氏 (NHK 今日の料理 アナウンサー)

後藤 この日は、ホルモンの変化がもたらす女性の不調にどう対処すべきかをテーマに考えたいと思います。対馬 最も身近な女性の不調である「月経痛」は、程度の差こそあれ誰もが経験するものですが、中には子宮や卵巣の病気が原因の場合もあります。例えば月経の血が腹腔内に入ることによって「子宮内膜炎」は、月経痛を訴える女性の25%がかかっているといわれるほど増え、放置すれば不妊の原因となります。また、古い血液が卵巣に溜まる「チョコレート嚢胞」はがん化するリスクもあるため、早く見つけて定期的に観察する必要があります。

大津 当社でも勤務中に急な立ちくらみや不調を訴える女性社員がいますが、気づかずに受診を勧めるという意識には至っていないので、改めてほしいと思います。若槻 子宮内膜炎の治療は、排卵を止めて子宮内腔の増殖を抑える「低用量ピル」が非常に効果的で、痛みを軽減し出血量も抑えてくれます。避妊薬のイメージが強いピルですが、女性ホルモンをコントロールし体調を改善できる安全な薬であることを知ってほしいと思います。

から、イライラや不安などの精神症状や、乳房の張りや腰痛、頭痛、関節痛などの身体的な症状が起る「PMS(月経前症候群)」があります。著しい精神症状(イライラや情緒不安定など)に特化する場合は「PMDD(月経前気分不快障害)」と診断されます。これらの多くは月経後4、5日で収まります。対馬 PMSは疲労やストレスで症状が悪化する傾向があります。十分な睡眠や適度な運動など健康的な生活習慣を心がけ、周囲の人も本人への理解を示すなど、医師や薬剤師への相談も含めた複合的なサポートが改善につながります。大津 当社では社員同士が互いに認め合う「社風」を目指しており、私も社員に対して常に「頼りにして」と声をかけ、いつでも相談してもらえる環境づくりに心掛けています。

心筋梗塞のリスクを高める「子宮内膜炎」



愛知医科大学 産婦人科教授 若槻 明彦 氏

若槻 子宮内膜炎は多くは20歳代に発症するのですが、受診者のピークは40歳過ぎです。近年、子宮内膜炎が心筋梗塞のリスクを高めることもわかってきているので、月経痛がひどい人は決して放置しないでください。薬師寺 産科医として企業で診察すると、「月経痛を我慢して働く」という声をよく聞きます。女性自身も自分の体と向き合うこと、さらには仕事につながるという意識に切り替えてほしいですね。

何でも相談できる「かかりつけ医」を



NPO法人女性医療ネットワーク 理事長 対馬 ルリ子 氏

対馬 低用量ピルを服用中は排卵しません。妊娠が不可能になります。女性は月経痛も含め不調について気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切だと思います。後藤 次に働く女性の心身の健康についてですが、経済産業省が行った働く女性の健康調査の中で、管理職に女性従業員が健康課題について聞いたところ、第一位はメンタルヘルスでした。これも外的要因だけでなく、女性ホルモンが関係することもあるんですね。若槻 月経が始まる一週間前ころ

自分の人生は自分で選択しよう



参議院議員・医師 薬師寺 道代 氏

薬師寺 産科医をしていて、今妊娠すると会社に迷惑がかかるんだらうかと聞かれることがありますが、女性自身も自分の人生の選択は自分でするという意識を持ってほしいですね。

ヘルスリテラシーの大切さを実感!



アクショングループCEO 大津 たまみ 氏

後藤 女性の妊娠・出産に対する知識度について国際比較をしたところ、日本は18カ国中17位でした(表参照)。健康についての情報やサービスを調べ、効果的に利用する能力のことを「ヘルスリテラシー」といいますが、この結果からは日本は、著しく低いということになります。

大津 ヘルスリテラシーを自分が理解するだけでなく、周囲にもそれを伝えていくことが大切です。薬師寺 残念ながら医療の分野も、男女の差を考えると、女性が自分の体を知ることは、男性の体から変えていく必要があります。対馬 ヘルスリテラシーを高めるということは、健康について得た正しい知識を社会や家庭で行動に生かし、日本の社会をより良く変えることにもつながると思います。大津 私自身子宮内膜炎の治療に避妊薬が有効だということを知り、ヘルスリテラシーを高めることの大切さを実感しました。体の調子が悪く、自己肯定感も低く

国際比較 妊娠・出産に関する知識

順位	国	(正解率)
1位	ニュージーランド	80%超
2位	オーストラリア	70~80%
3位	イギリス	60~70%
4位	ポルトガル	50~60%
5位	デンマーク	40%未満
6位	カナダ	
7位	アメリカ	
8位	ブラジル	
9位	フランス	
10位	スペイン	
11位	ドイツ	
12位	イタリア	
13位	メキシコ	
14位	ロシア	
15位	インド	
16位	中国	
17位	日本	
18位	トルコ	

対象：18~50歳の結婚あるいはパートナーと同居している女性 (調査 カードファ大学 2009-2010年)

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。

不妊治療の専門家によるセミナーを全国で開催

日本で不妊症に悩むカップルは5.5組に1組といわれる現代、インターネットなどの情報だけに頼っていたり、実際の妊活や不妊治療に踏み出せず困難を抱えているケースも多いのが実情です。そこで、全国の不妊に悩む方に正しい情報を知ってもらうことを目的に、無料で不妊治療の専門家による妊娠・不妊治療レクチャーが受けられるセミナーを全国で定期的に開催しています。(あすか製薬株式会社・株式会社ジネコ共催)

あすか製薬株式会社
https://www.aska-pharma.co.jp

生理前のつらい症状 PMSに、西洋ハーブの力。

【効能・効果】月経前の次の諸症状(月経前症候群)の緩和：乳房のはり、頭痛、イライラ、怒りっぽい、気分変動
プレフェミンは、薬剤師から説明を受け「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

生理前にイライラしたり、頭痛がしたり、ココロやカラダの不調を感じることはありませんか？それはもしかして、PMS(月経前症候群)なのかもしれません。生理前はつらくても仕方がない、そんな我慢が当たり前になっていませんか？あなたがいつも、あなたらしくいるために。PMSにはおくりがあります。

ゼリア新薬工業株式会社
http://www.zeria.co.jp

「リボンマジック」(健康支援サービス)を一斉に実施

当社では、健康で働きがいがある生産性の高い職場環境を目指し、国内全部門で「健康経営」に取り組むことを宣言しています。テレワークの活用などフレキシブルな働き方を推進するとともに、本年7月には、健保組合と連携して、時間栄養学に基づいた「リボンマジック」(健康支援サービス)を一斉に実施しました。※リボンマジック：「起きる時間」「寝る時間」「食べる時間」等の入力を行うことで、4週間後には生活リズムが体内時計に合っており、おなか、体調、頭をスッキリさせる健康支援サービス

武田薬品工業株式会社
https://www.takeda.com/ja-jp/

【一般協賛】

KONICA MINOLTA
https://www.konicaminolta.com

【一般協賛】

自然と健康を科学する
漢方のツムラ
https://www.tsumura.co.jp

【サポーター協賛】

バイエル薬品株式会社

【Women's Health Action】とは？

国民一人ひとりと、国や自治体、医療・教育の現場、さらには職場、家庭、地域など全てが丸ごと、現代日本における女性の健康推進の必要とその課題について考えるための活動です。女性の健康リスク低減のために必要な課題全般について取り組んでいます。