

アーカイブ
配信中!
詳しくは右下を
チェック!

著名人によるバラエティ豊かな
イベントが盛り沢山の2日間!

Produced by Women's Health Action & CINRA

わたしたちの ヘルシー

～心とからだの話を始めよう～

day.1

12:00 Women's Health Action × She is オープニングトーク
「わたしたちのヘルシーはどこにある?」

13:00 女性のためのかかりつけ医のススメ
～セルフチェックでわかる婦人科疾患のこと～
《ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社》
対馬ルリ子先生&シオリーヌさん&村田倫子さん

13:45 「女性」だけじゃない。みんなで生理のことを話そう
合田文さん&杉山文野さん

14:30 年齢、生活スタイルで変化する、自分の
からだとの向き合い方
《株式会社ワコール》
武居詩織さん&花盛友里さん

15:30 生理の不快感は「当たり前」じゃない。
インテグロ社とスプツニ子!さんに学ぶ生理ケア
《インテグロ株式会社》
神林美帆さん&スプツニ子!さん

16:15 長田杏奈さんと考える、性的同意や避妊のこと
長田杏奈さん

17:00 生理痛とどう付き合っていく?
みんなで考えるお悩み相談会
《あすか製薬株式会社》
パービーさん&深沢瞳子先生

18:00 教えて!学校では習えない、
からだのお悩み相談室
《一般財団法人日本女性財団・
公益社団法人カールスカウト日本連盟》
高橋幸子先生&たなかみさきさん

day.2

12:00 月経カップを世界に広めた
キャリンさんと考える、女性たちの可能性
《DivaCup》
キャリン・チェンバース=サイエンスさん&スプツニ子!さん

13:00 性別にかかわらず男女ともに考えたい、
協力して支え合う「妊活」のこと
《ロート製薬株式会社》
犬山紙子さん&剣樹人さん&小川未紗さん

13:50 SHE IS SUMMER・MICOと「女の子」を考える
スペシャルトーク&ライブ MICOさん

14:30 いまから話そう、知っているようで知らない
ピル・避妊のこと
《株式会社ネクイノ》
シオリーヌさん&
瀧波ユカリさん&連尾豊先生

15:30 いつかやってくるかもしれない「生殖」の話
《フェリング・ファーマ株式会社》
浜谷敏生先生&和田彩花さん

16:45 婦人科ドクターに聞くPMS
こころも体もいたわるための知恵袋 江川美保先生

17:30 症状は改善できる。がまんせずに
PMSと付き合っていく方法とは
《ゼリア新薬工業株式会社》
ゆうこずさん&青柳文子さん

18:30 気になる妊活の不安と悩み。
あなたは乗り越えますか?
《株式会社ベルタ》
武智志穂さん&橋口和奈さん

19:30 Women's Health Action × She is クローズingtーク
「3人の医師から女性たちに今伝えたいこと」

CINRA 日本最大級のカルチャーWEBメディア「CINRA.NET」や、自分らしく生きる女性を祝福する
ライフ&カルチャーコミュニティ「She is」などを手掛けるクリエイティブカンパニー。

みんなで話せば、未来が変わる

女性の心と身体 のメカニズム



女性たちが自分らしく健康的に生きていくためには、生理痛やPMS(月経前症候群)、妊娠・出産などの「女性特有の健康課題」について若いときから正しい情報を知り、意見交換することが重要です。そこで今年の「女性の健康週間」(3月1～8日)では6・7日の両日、医療及びヘルスケアの関係者や著名人、女性の健康と関わり深い企業などが、心と身体が多岐にわたるテーマについて話し合うオンラインイベント「わたしたちのヘルシー～心とからだの話を始めよう～」(主催:WHA・CINRA)が開催されました。そして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。



東京大学 大学院医学系研究科
産婦人科学講座 教授
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。

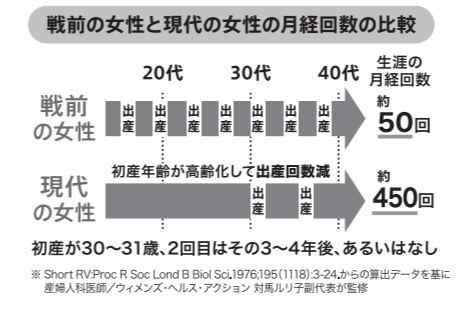
女性が日々を健やかに送るためには、自分でできることと、専門家を頼るべきことの両方を意識することが大切です。私からは「家庭でできる三つのセルフケア」と「専門家を頼るポイント」についてお伝えします。

セルフレアの第一目は、体重の管理です。太りすぎや痩せすぎは自身の健康に影響するだけでなく、妊娠時には母子の健康リスクにつながることが分かっています。日常的に体重計に乗って適正体重を保つようにしましょう。

二つ目は、ストレス解消です。仕事や家事など、女性の皆さんは毎日様々なストレスにさらされていることと思います。趣味に打ち込むことを取り組めば、月経痛を軽減する効果も期待できます。

三つ目は、生活習慣の見直しです。栄養や睡眠が不足すると、月経不順や月経痛の悪化を招きかねません。月経の変化は、身体からの重大なサインでもあるのです。ただ、お伝えしたような方法で、痛みや不順の改善が実感できない場合は、迷わず産婦人科を受診してください。

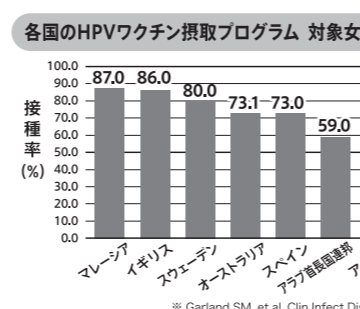
現代は昔に比べて1人あたりの出産の回数が増えているなど、様々な理由により、生涯に経験する月経の回数が増えているため、放置すると痛みや不快感を数多く味わうことになってしまいます。「月経はつらくて当たり前」と思い込まず、ぜひ我々専門家を頼ってください。



「いまの身体をケアすることが
未来の自分の糧になる」

女性の健康問題を、もっとオープンな話題へ

15歳から39歳のがん患者の内、8割は女性であるという事実をどう受け止めるか。その中でも「20代、30代女性のがん」は、子宮頸がんであるという、驚くべきデータがあります。妊娠・出産を繰り返す時期に罹患率が高まるのがんは、「マザーキラー」とも呼ばれる恐ろしい病気のひとつです。



子宮頸がんの患者はなぜ、これほど多いのでしょうか。それは、特定のウイルスによって引き起こされるがんで、性交の経験がある方なら誰でもかかり得る「ありふれた病気」だからです。そのため、原因となるウイルスに対しては既に有効なHPVワクチンが開発されており、ほとんどの先進国では、女性の接種率が70%を超えています。しかし日本では、2013年に起きた副反応についての報道をきっかけに、国が子宮頸がんワクチン接種の推奨をためらっている状況が続いています。このままでは、

日本の女性だけ子宮頸がんの罹患率が高い状況が続く、長期間にわたって不利益を被ることになりかねません。日本でも再び、ワクチン接種の推進を検討すべきではないでしょうか。

当事者である女性の皆さんにとっても、子宮頸がんのリスクをきちんと認識することは非常に重要です。その上で、ワクチンの接種や、定期的な検診を受けていただければと思います。自分と将来の子どものために、ぜひ対策に取り組みましょう。



慶応義塾大学名誉教授、
元内閣官房参与
吉村 泰典氏
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。

「未来の母の敵」となる
子宮頸がん対策の推進を

もし性暴力の被害に遭ったら
ためらわず専門家へ相談を



一般財団法人日本女性財団 代表理事、
NPO法人女性医療ネットワーク 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法人で啓発活動や政策提言を行う。昨年には女性支援団体をサポートする財団を新たに設立した。

まだ社会的にあまり取り上げられていない女性の健康問題として「性暴力被害」とは別の問題のように思われがちですが、健康を「健やかに生きる」と考えると、性暴力は見過ごすことができない重大な課題です。また、現在はコロナ禍で家庭生活が社会から切り離され、家庭内での暴力が重篤化してしまっているケースも多く、まさに「いま向き合うべき課題」といえるでしょう。

この2日間のイベントで、月経や妊娠、出産といった身近な身体の問題について誰にも相談できず苦しんでいる女性がたくさんいると、改めて実感しました。ましてや、性暴力の被害に遭ってしまったことを他者に打ち明ける難しさは、尋常でないでしょう。被害者は往々にして「自分落ち度があったのではないかと自分という存在自体が汚れてしまったのだ」と、苦しんでしまっている方が多くいます。早くご連絡ください。

「未来の母の敵」となる子宮頸がんのリスクをきちんと認識することは非常に重要です。その上で、ワクチンの接種や、定期的な検診を受けていただければと思います。自分と将来の子どものために、ぜひ対策に取り組みしましょう。

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。詳しい情報や、本イベントのアーカイブ(視聴期限は3月末まで)はこちらをご覧ください。
2日間のイベントアーカイブ公開中!
詳しくはこちら▶ <https://whasympo.com>

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。

