

女性のための健康セミナー2016 Vol.3

正しい知識を持ち、前向きに



山梨日日新聞創刊145周年

更年期と向き合っ〜輝く女性であるために〜

大塚製薬 女性の健康推進プロジェクトリーダー 西山 和枝さん



にしやま・かずえさん 東京都出身。北里大薬学部卒。大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部。女性の健康とWLB推進員(NPO法人女性の健康とメノポーズ協会認定)。ソイフードマイスター、薬剤師。埼玉県在住。49歳。

西山さんは大塚製薬の「医療関連事業」から、2015年にホルリスエトやカローリーメイトなど医薬品研究のノウハウを生かした一般向け健康補助食品の開発・販売する「ニュートラシューティカルズ事業部」に異動、現職となりました。

私は現在49歳で、更年期真っただ中です。更年期とは一般的に45〜55歳の時期を指します。女性ホルモン(エストロゲン)の働きについて考えるようになったのは、40代以降の女性の健康と美をサポートする大豆

由来のエクオール含有食品「エクスエール」という製品に携わるようになってきたことがきっかけでした。それまで私は自分の身体についてよく理解していませんでした。勉強を進めるうちに女性の一生に大きな影響を与える女性ホルモンの重要性を痛感。正しい知識を持つセルフケアをすることが大切で、「身体のことをもっと知ろう」と思うようになった。

最初は戸惑いも 40歳を過ぎると、女性ホルモンの急激な低下に体が慣れていけず、更年期症状が現れる人もいますが、私も47、48歳ごろから動悸や肩凝り、腰痛、ホットフラッシュが始めました。ちょうどこの部署に異動になったので、プロジェクトリーダーとして決断を求められたことが増え、緊張も手伝ってか度々汗が出たこともありますが、(不安定)でも言うので、更年期によるものなのか戸惑いました。

同世代の女性たちの動向が気になる調べたところ、あるデータでは、更年期症状があるにも関わらず何も対処していない人が1千人弱もいることが分り、驚きました。今や「我儘は美德」ではありません。正しい知識を持ち、自分に合ったセルフケア法を一つでも多く持つことが大切だと思います。

「女性活躍推進法」が施行されましたが、これを生かす鍵は「女性の健康を考えた」と考えます。あるインターネット調査で「働く女性が元気に過ごす10カ条」

「NPO法人女性の健康とメノポーズ協会」では、一人で悩まず専門家に相談することを提案しています。私はこの勉強を始め、初め婦人科のかかりつけ医を持ちました。話すことで安心もつながりました。

予測し対策を立てるためにも、女性ホルモンのサイクルを知ることが重要で、昔は年に逆らって若くいた「アンチエイジング」がはやりましたが今は「ウェルエイジング」。いかに上手に老いるかが重要と思えます。私の理想は「メンコロリ」。生涯元気で過ごすためにも運動や食生活、ライフスタイルを心がけていきたいと思っています。

私たちが女性の未来を応援しています！

やまなし女性の健康向上委員会は1月に、甲府・県立図書館で、「女性のための健康セミナー2016 Vol. 3」を開きました。正しい知識を持つことで、心穏やかに、前向きに暮らしてもらおうというもので、県内外の企業や団体の協力を得て企画。山梨日日新聞創刊145周年企画および県立図書館がいぶらり健康企画として

開催しました。この日は、県産婦人科医会会長で、竜王レディースクリニックの森澤孝行院長と、大塚製薬女性の健康推進プロジェクトリーダーの西山和枝さんが登壇。予防や対策などを教えてくれました。同セミナー最終回は3月19日に同館で開きます (広告・制作/山梨日日新聞社広告局)

子宮筋腫および婦人科の漢方治療、大豆イソフラボン由来のエクオールについて

山梨県産婦人科医会会長 森澤 孝行さん



もりさわ・たかゆきさん 竜王レディースクリニック院長。北里大医学部卒。北里大医学部産婦人科講師、東京通信病院勤務などを経て1990年に開業、現在に至る。日本産科婦人科学会専門医、日本臨床細胞学会専門医、母体保護法指定医。2015年から現職。甲斐市在住。66歳。

子宮筋腫は子宮の平滑筋が過剰に増殖してできる良性腫瘍の中で最もポピュラーです。月経過多やだらだら続く過量月経、突然の大量出血のほか、他の臓器を圧迫することもあり、手術が必要になるケースもあります。貧血がひどい場合は筋腫が小さくても手術が必要ですが、ポイントが筋腫の大きさですが、生理の出血量や貧血を伴うか否か、生理痛の度合いなどです。筋腫で膀胱が圧迫される場合も避けられません。

腸内細菌育てて根本治療 四診で、体全体の状態を示す「証」を決定します。体力がある人は「実証」で、比較的体力がない人は「虚証」。温かい物を好むのか、冷たいものばかりを食べているのかといった「寒・熱」の状態も目安になります。漢方医学の原則は「冷えたら温め、熱があれば冷ます」です。安全が高いので、1泊2日で、安全性が高いのですが、諸条件が整うことが必須です。最近の問題は高齢化による子宮筋腫

漢方治療 体を実質的に治していくもので、使用薬を問わない効果があります。診、声の大きさや話し方、呼吸などから判断する「聞診」、西洋医学でも行う「問診」、おなかなどに触れて緊張度や圧痛を調べる「切診」の

大豆イソフラボン エクオールの期待される「エクオール」は、大豆イソフラボン(アイセイン)が腸内細菌によって代謝されることで生成されます。エクオールにはエストロゲンが足りなければ補い、過剰なエストロゲンの作用が働かぬ、過剰な男性ホルモンの抑制も期待できます。

大豆イソフラボン 女性ホルモン(エストロゲン)の期待される「エクオール」は、大豆イソフラボン(アイセイン)が腸内細菌によって代謝されることで生成されます。エクオールにはエストロゲンが足りなければ補い、過剰なエストロゲンの作用が働かぬ、過剰な男性ホルモンの抑制も期待できます。

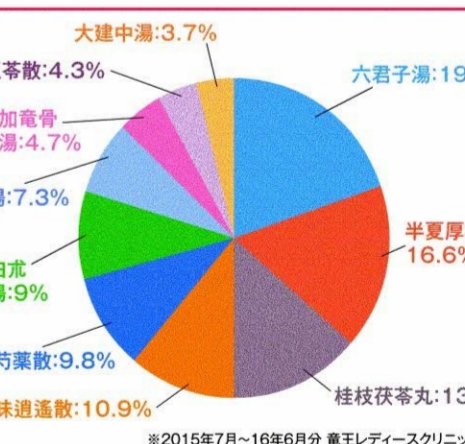
根本治療、予防医療が産婦人科医の務めで、私たちは女性の味方です。必要がなければ内診はしません。お気軽に婦人科を受診してください。

「男性の理解」 職場で働いている女性の中で、「更年期」や「PMS」に罹患している人の有無と人数

「女性活躍推進法」が施行されましたが、これを生かす鍵は「女性の健康を考えた」と考えます。あるインターネット調査で「働く女性が元気に過ごす10カ条」

生体を維持する3要素といわれ、気血を頂点に血と水があります。冷えやのぼせ、抑うつ気分などは自律神経系の「気」の影響で、「血」の異常はうつ血やくすみなど皮膚に現れやすく、むくみや浮腫、めまいなどは「水」が影響しています。

竜王レディースクリニック 漢方薬使用量ベスト10



ただ、漢方薬の使用は養生した上で、江戸時代の徳者・貝原益軒の「養生訓」にある食事も睡眠は気をつけ、運動は気をつけて、最近、注目されている腸内細菌

されるのがサプリメントです。クリニックの方の大豆由来エクオール含有製品「エクオール」は、女性の更年期症状の改善、乳がんや骨粗しょう症、動脈硬化などの予防、肌のはりのほか、男性も前立腺肥大や前立腺がん、脱毛防期待され、私も飲んでいますが、副作用についても研究されています。

Advertisement for the 2016 Women's Health Seminar, featuring logos for sponsors like Otsuka, Hologic, and local educational institutions.