

平成30年度 山口市・吉南医師会 女性医師部会合同研修会および懇談会

レディースクリニックくまがい 大谷 典子

平成31年2月2日(土)にイタリアレストラン『イルセコンド』の2階において恒例の山口市・吉南医師会女性医師部会の研修会が開催されました。出席者は山口市医師会の女性医師13名、吉南医師会女性医師4名および斎藤永先生と講師の上田真寿美先生の20名です。

まず山口市医師会女性医師部会会長 野瀬橘子先生による「平成最後の猪年らしく猪突猛進し、医師として家庭人として忍耐強く、力強く生きていきましょう」という趣旨のご挨拶で始まりまし。次に久しぶりにご出席くださった斎藤永先生より平成22年に女性医師部会を立ち上げられたことや、平成29年5月に脳梗塞を発症されたご自身の闘病について語られ、皆真剣に聞き入りました。

そして楽しみにしていた講演が始まりました。第一題目の講師は山口大学国際総合科学部教授上田真寿美先生でご専門は健康行動学、健康科学、運動心理学でいらっしゃいます。先生は学生時代水泳競技の国際大会で優勝されるほどの実力の持ち主とのことで、今回のタイトルも「女性のライフステージにおける健康と身体活動」というテーマでした。私たちの一生は小児期・思春期・成熟期・更年期・老年期に分けられますが、その中で主に参加者の年代と重なる成熟期と更年期にスポットをあててお話しくさしました。成熟期には妊娠・出産という大きな出来事がありますが、最近のお産現場の声として「手間のかかるお産が増えた、育児が不器用、赤ちゃんが泣いているとナースコールを押す、携帯が手放せず分娩や授乳しながらメールする、人との交流を面倒がる」などの声があがっており、妊婦の経験不足やメンタルな問題を抱える人が増えている傾向が分かってきたそうです。そこで先生は病院に通院中の妊娠中期の妊婦さん190名に食生活、身体活動、睡眠、健康状況、精神健康度についてアンケートをとられました。食生活は頑張っている人が多く睡眠問題に関してもおおむね非妊時と変わらなかったそうですが、身体活動・運動量が不足していると認識している妊婦さんが

60%に上ったそうです。アンケート結果を詳しく分析されたところ、生活習慣が不良な者ほど精神健康度が低く睡眠問題など健康問題を多く抱えている、これらは若い妊婦や親からのサポートが少ない人に多い。またこれらの問題を抱えている者は食生活の充実度が低い、基本的な身体活動が少ないという傾向にあったそうです。褥婦さんについても718名にアンケート調査をしておられ、初産婦は身体活動が不活発で耳鳴り・疲労感などの症状が高率で不安感が高かった、経産婦では体重増加が高率で社会から取り残されたなどの焦燥感が高かった、また適度に掃除やストレッチ、歩行を行っている者ほど精神健康度が良好であったとのことです。結果として妊娠中や産褥期は医師よりトラブルを指摘されていないければ生活活動を中心に適度な運動をしたほうが健康(特にメンタル面)に良いことが示唆されたとのことです。次に中高年期についてお話しくさしました。更年期症状に及ぼす生活環境要因について、生活習慣(栄養・運動・休養)と不定愁訴の関連に関する報告をいくつかご紹介くさしました。それによると運動をしている者はしていない者より症状が低い傾向にあった、レジャー活動量の多い者で症状が低かった、余暇時の身体活動量が多い者ほど症状が低かったそうです。また報告によると一定量以上の運動をすることにより頭痛・睡眠障害の改善、月経周期や経血量の回復、血管運動神経系症状の低下、Kupperman指数の改善傾向がみられたとのことです。では中年期以降の女性が今から始めても効果があるのでしょうか?30代から運動している者のほうが効果は高いが今から始めても十分効果があるそうです。また1回の運動だけでもすっきりするなどの心理的効果はみられたそうです。ではどのような運動がよいのでしょうか?今までは有酸素運動やレジスタンス運動の効果が推奨されてきたそうですが、リラクゼーション要素を取り入れた運動(アロマと運動を併用、ヨガ等)も心理的効果があり有用性が高いのではないかとのことでした。最近の運動に関する話題では

低・中・高強度の有酸素運動（TABATAトレーニング）、立って仕事、バランスボールに座って授業、認知症予防のためのコグニサイズ、スローエアロビクス、身体の硬い人は血管も硬いのでストレッチの勧め、10代の女性へ骨貯金・リアルな運動の勧め等があり続けるには楽しく快適がGood!とのことでした。Let's Exercise! for healthy and happy life との言葉でご講演が締めくくられました。

第二題目は「忙しい毎日に潤いを ～肌に優しいスキンケアと気持ちから若々しくなるメイクアップ～」と題して 常盤薬品ノブ事業部 井上真奈美様による講演でした。まず化粧品の種類について解説がありました。日頃使っている化粧品については私を含めどういう違いがあるのかよくわからないまま使っている人も多かったと思いますが、化粧水・乳液・クリーム等は油性成分の含有量によって分類されているとのことです。クレンジング剤にしても種類がいろいろありますが、乾燥しやすい肌の人には油分の多いクリームクレンジングが良いそうで、ご自分の肌に合わせて選択すると良いそうです。次に洗顔については弾力のある泡をよく立てて泡の上から擦ると直接皮膚への摩擦を避けられますし、泡で洗顔するほうが少量の洗顔料でよく洗い流せるので皮膚への負担が少ないとのことでした。洗うお湯の温度は35℃くらいが良い。洗顔後は5分以内に角層に水分を補給すると皮膚の乾燥を防ぐことができるとのことで、すぐに化粧水や乳液、クリームを塗ることが大切だそうです。次に若々しく見えるお化粧の仕方についての解説がありました。ファンデーションの前に化粧下地を使うと皮膚の質感を整え皮膚色を補正することがで

きるようですが、化粧下地の色の選択も大切で、黄ばみやくすみを隠すためにはラベンダー色を使うと肌をワントーン明るく見せることができるとのことでした。また塗り方も顔の絵を使って指導していただきとても参考になりました。眉の描き方や、チークの入れ方も、勇気のある申神先生がモデルになって下さり、実際に申神先生のお顔で実践していただきとても分かりやすかったです。先生方は皆様ご自分の席を離れ正面から食い入るように拝見しておられました。講演後にはノブの「敏感なお肌の高保湿エイジングケアの化粧品トライアルセット」までいただき参加者は大満足でした。

その後は吉南医師会の田村正枝先生のご発声による乾杯で和やかな懇談会が開かれ、おいしいお料理をいただきながら時間が経つのも忘れて先生方との親睦を深めました。

最後に國近尚美先生のご挨拶と一本締めで閉会となりました。

山口県は医師の平均年齢が全国で最も高い県だそうです、だからこそ私たち医療者は男性も女性もお互いに協力し合っただけ長く現役で頑張らなくてはなりません。そのためには心身のメンテナンスがとても大切になりますのでこの度の精神健康度を保つための適度な運動と毎日を楽しむ潤いのあるものにするためのスキンケアに関する二つのご講演はまさしく的を射た題材でした。今回は嬉しいことに新しい先生方も数名ご参加下さり、少しずつですが若い世代の先生方にも私たちの活動が浸透しつつあるように思えました。今後とも地道に息長く活動してまいりたいと思います。女性医師だけでなく男性の先生方もどうぞふるってご参加ください。

