



きよくり news

CONTENTS

- ・ 思春期からの子宮頸がん予防
- ・ 梅雨の語源
- ・ 連載記事① 食事のポイント
- ・ 新スタッフ紹介



Muraguchi Kiyomuraguchi Women's Clinic

【院長のひとこと】

今回からの連載記事「食事のポイント」で紹介された「納豆とチーズのひねり揚げ」を作ってみました。とろけたチーズと納豆が絶妙なバランスで、とても美味しい一品でした。「毎日、毎日の食事が健康を作る」を生活の基本に据えていきたいものです。見た目の若さは「腸年齢」を表現する。執筆者佐々木南子さんはまさにそのことを実感させてくれる方です。今後の記事を楽しみにしてください。

村口きよ女性クリニック院長 村口喜代

思春期からの子宮頸がん予防 ～思春期保健相談士学術研究大会に参加して～

看護師 小野 真理子

去る6月5日、第8回思春期保健相談士学術研究大会（於：東京）が開催されました。

今年は「思春期からの子宮頸がん予防」がメインテーマでした。基調講演は、最近テレビなどでおなじみの今野 良先生（自治医科大学産婦人科教授）のお話でした。「日本では、毎年 15000 人が子宮頸がんと診断され、約 3500 人の女性が子宮頸がんで死亡している。先進国の多くでは**検診受診率が 60～80%**と非常に高いが、**日本だけが 20%と例外的に低い**。全ての女性が罹る可能性があるため、検診が重要。**喫煙により、リスクは 10 倍と高くなる**。子宮がん検診は、シンプルかつ高度な癌検であり、癌になる前の前がん状態を見つけるためのもの。予防ワクチンも女性全員を対象にしている。けっして特殊な人々を対象にしたものではない」と、**子宮がん検診とワクチン接種の重要性**について、とても分かりやすいお話でした。

「思春期への防煙サポート」の講演（予防医療研究所代表・トヨタ記念病院禁煙外来の磯村 毅先生）では、「喫煙者の 9 割以上が、未成年から喫煙を開始している。タバコは麻薬などの薬物のゲートウェイドラッグ（入門薬物）としての意味もあり、特に思春期に問題となる。思春期への防煙サポートでは、特に思春期の心理的特長に即した支援が重要」と、心理的依存の問題解決の重要性を痛感させられた内容でした。

当クリニックからは「10 代女性における健康相談室利用の現状について～からだ性と性の健康相談室～」と題して、「健康相談室を利用された 10 代女性のうち、9 割が学業途上の立場にあり、性行動に関連した相談が多数を占めており、なかなか周囲に相談できずに一人で悩みを抱え込むケースが多い実情」を小野が報告しました。

今年も全国各地で活躍している相談士の方々と親交を深めることができました。日頃の医療活動を振り返り、たくさんの刺激と元気をいただき、とても貴重な機会となりました。



【梅雨の語源】



梅雨は、6月～7月中旬、中国の長江下流域から朝鮮半島、日本列島（北海道を除く）に見られる雨期のことです。中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、江戸時代頃から「つゆ」と呼ばれるようになったそうです。「梅雨」の語源にはいくつかの説があり、主なものを 2 つご紹介します。

- 「梅の実が熟す頃に降る雨」という意味で、中国の長江流域では、「梅雨（ばいう）」と呼んでいたという説。
 - 「黴（カビ）が生えやすい時期の雨」という意味で、「黴雨（ばいう）」と呼んでいたが、カビでは語感が良くないので同じ読みで季節に合った「梅」の字を使い「梅雨」になったという説。
- 日本で「つゆ」と呼ばれるようになった由来は、「露（つゆ）」からと考えられていますが、梅が熟して潰れることから「潰ゆ（つゆ）」と関連付ける説もあり、未詳部分が多いそうです。しっとりとした季節、「雨に濡れた紫陽花」など楽しんでみてはいかがでしょうか。

第1回 更年期からの食事

管理栄養士 佐々木南子 さん

イソフラボンの多い食品を食卓に 一豆・大豆製品は1日60gを一

更年期は加齢による変化にともない栄養素を蓄える能力や、栄養素を吸収して利用する力も低下してきます。また、女性ホルモン（エストロゲン）が減少するため骨の形成が阻害されたり、血液中のコレステロールも増加します。生活スタイルによっては、生活習慣病を誘発するリスクも高くなります。大豆や葛など豆科の植物に多く含まれるイソフラボンの化学構造と働きは、エストロゲンに似ているのでイソフラボンを含む食品を摂ることで、骨粗鬆症の予防にも有効とされています。エストロゲンの肩代わりをしてくれるのです。イソフラボンの食事からの摂取量は1日30～40mg（上限値75mg）を目安としていますが、国民健康・栄養調査の結果では1/2しか摂れていません。大豆製品からのイソフラボンは消化吸収もよく、その含有量は、豆乳コップ1杯50mg、納豆1パック37mg、豆腐1/3丁20mg、きな粉大匙1杯18mg、油揚げ15g（小揚げ1枚）11mg、大豆10g（約20粒）14mg、味噌大匙1杯7mgです。イソフラボンはバランスのよい食事をすることで充足できますが、寧ろサプリメントのとり過ぎには注意が必要です。「特定保健用食品」として安全な1日の上乗せ摂取量の上限値は30mgが望ましいとしています（厚生労働省）。意識して毎日の献立に大豆製品をとり入れましょう。例えば、青大豆を茹で置きしてご飯や煮しめ、サラダなどに加えることで、彩りも添えてくれます。また、豆乳スープや、牛乳にきな粉とはちみつを混ぜたドリンクもおすすめです。

納豆とチーズのひねり揚げ



材料（2人分）

ワンタンの皮 30g(6枚) 納豆 30g チーズ 20g 長ねぎ 6g
しその葉 2g(2枚) 揚げ油（サラダ油）

作り方

①納豆に長ねぎのみじん切りと、しその葉の千切りを混ぜておく。②チーズはさいの目に切る③ワンタンの皮で①・②を包み約170℃の油で揚げる

* 材料には調味をせず、ワンタンの皮とチーズの塩味と、長ねぎ・しその香りで食べる。好みにより少々の「ゆかり」をつけて食べてもよい。

新スタッフ紹介

医療事務・受付 志賀 千賀子（しがちかこ）



今年の4月からスタッフとして加わり、受付業務をパートタイムで担当させて頂くことになりました。以前は内科の受付業務に携わっておりました。今回、初めて女性の体と心のデリケートな分野の仕事に携わり、困惑することもしばしばですが、患者さんに優しく、スタッフの負担軽減にお役に立てることを目指して、日々学ばせて頂きながら頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

臨時休診

- ・ 8月12日（木）～16日（月）は、お盆休みのため休診となります。
- ・ 8月27日（金）の午後～29日（土）は、第29回日本思春期学会学術集会参加のため休診となりますのでご了承ください。

編集後記

紫陽花の美しい季節、いかがお過ごしでしょうか？😊

きよくりNEWSは今回でvol.12となりました。毎回、どんなことを記事にしようか、みなさんに興味を持っていただけるテーマは何か、など話し合いつつ編集しております。

ご感想・ご意見がございましたら、今後の参考にさせていただきますので、お気軽に院長・スタッフまでお声掛けください。



発行元：村口きよ女性クリニック
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp