

CONTENTS

- ・年頭のご挨拶
- ・第40回日本思春期学会に参加して
- ・私のオフタイム脳トレしています

Muraguchi Kiyo Women's Clinic

新年あけましておめでとうございます 今年もどうぞよろしくお願いいたします



コロナ感染、ようやく終息に向かうかと思いきや、またまたオミクロン株が日本上陸し、まったく先が見えないまま新年を迎えました。今年も困難に屈することなく頑張っていかなければと気を引き締めております

人生100年時代に向けて思う

最近では人生100年時代と言われることが多くなりました。日本は世界一の長寿国です。平均寿命は上がり続け、女性87.74歳、男性81.64歳（2020年）となり、65歳以上の高齢者はほぼ4人に1人となりました。2060年には高齢者人口が4割を占め、15～64歳の国民1.3人が高齢者1人を支えていくとの予測です。大変な時代に向っているのだと思います。

私たちは100歳まで生きる事などまったく考えてきませんでした。しかし今、新たな時代に向かって、その真ただ中にいる、100歳まで生きることを前提した人生設計に修正しなければならないのでしょう。「頭を切り替えよ」は至上命令ということでしょうか。定年退職後も30～40年もの長きにわたり生きていかなければなりません。

重要な「健康資産」

そのとき何が必要になるのか 蓄えはあるか、2500万～3000万円という話もあり、資産形成は必要ですが、目に見えない資産の1つ「健康資産」はとても重要です。平均寿命は延びる一方ですが、自立して過ごせる期間・健康寿命は女性では平均寿命より12歳低いのです。12年間は寝たきりや要介護の状態で寿命を延長しているのです。健康寿命のままに寿命を全うしたい、それが目標です。

女性の人生、後半からが正念場

女性は10代で初経がきて、妊娠・出産できる生殖機能を持ち、時に妊娠・出産し、平均50才で閉経します。女性のからだを守ってきたエストロゲンが急落し、人生の折り返し点に立つ、それ以降まだ50年も生きていくことになります。人生の前半はエストロゲンのお陰で体作り・健康のことなど意識せずでも結構元気で過ごせますが、後半からの健康作りは一人ひとりの日々の努力・奮闘によるもの、ここからが正念場です。意識して健康・からだ作りを考え実行し続けなければなりません。

「健康資産」作りは自分自身が主役、運動、食事が重要な柱です。皆さんは何に心がけていますか。私は食事にはかなり気を使っています。バランスのいい食材、野菜・大豆製品、カルシウム、抗酸化物質、食物繊維、良質のたんぱく質と脂質…。最近励行しているのは、寝る前に足腰の筋肉の衰えを防ぐために、ランニングマシーンで15分間の運動と腹筋体操など10分間実行しています。フレイル対策でしょうか。

今年も健康管理に心がけ、医学・医療の学びも怠らず、頑張っていきたいと思います。

みなさまのご支援・ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。

院長 村口 喜代



2021年9月27日～10月3日にかけてウェブ開催された第40回日本思春期学会に参加しました。今回のテーマは「思春期を科学する」。クリニックからは「性感染症に罹患した思春期女子の15年間の症例からみえてきたこと～より感染リスクの高い児童相談所入所女子の実態～」という演題が優秀演題賞候補セッションに選出され、発表しました。

当院では、一人の患者さんに対し一人の看護師が担当するプライマリーナースングを取り入れています。その貴重な保健指導記録があるからこそ、15年間の症例をまとめることができ、クリニックの特性が活かされた内容になったと感じています。一昨年はコロナのために参加を見送りました。今回、いつものように会場で発表する形ではありませんでしたが、約2年に亘って準備したものを発表することができ、私にとって達成感のある経験となりました。

他の発表ではコロナに関する演題もいくつか見られましたが、一般演題「性行動」の中の「高校生の孤食からみえる性行動と家族関係との関連」が印象的でした。孤食とは、「食事をする空間が、家族が食事をする空間とは別の空間で、一人で食えること」を指し、孤食と朝食の欠食の実態から「性行動と家族関係との関連」を研究したものでした。その中で「朝食が準備されておらず食えるものがない」や、「食事代がなく自分のお金で買いに行く」などのアンケート結果があり、共働きやひとり親家庭など親が家にいない時間が多い現代の家庭環境が表れているように感じました。子育て世代の年齢の親に対し、子どもの食環境の重要性を伝えていくことの必要性があると締めくくられていました。高校生までは親と一緒に食事をする、食事が準備されていることが当たり前だと思っていた私は、いろいろと考えさせられました。クリニックには思春期の患者さんも受診します。生活環境が影響しているのではないかという問題意識を持ち、表面上の問題だけではなく、抱える悩みも汲み取れるように寄り添うことが大切だと改めて感じました。

オンデマンド配信は聞きたい演題が見たい時に見られる利点もありましたが、実際に学会に参加することは、情報交換ができる大切な場を持つことでもあります。コロナが落ち着き、日本思春期学会に限らず、様々な会が制限なく活動できることを願うばかりです。

私のオフタイム ～脳トレしています～

医療事務 川本陽子

脳の老化が気になる年齢になり、脳トレをしています。1日1回ですが、私はナンプレをしています。ナンプレとは、数字を使ったパズルゲームで9×9のマスの中に1～9までの数字をタテヨコ重複しないように埋めていくものです。始めた頃はなかなか時間もかかり、イライラしていましたが、今では簡単な問題でしたらできるようになりました。地道ですが継続できるように頑張ります。



【臨時休診】

現在休診の予定はありません。

【編集後記】

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

本年も「きよくりNEWS」をどうぞよろしくお願い致します ☺

