



きよくり news

CONTENTS

- ・院長のひとこと
- ・日本思春期学会参加報告
- ・きよくり旅日記
- ・私の健康管理
- ・私のプロフィール



VOL. 8
2009.11 発行

Muraguchi Kiyokuri Women's Clinic

【院長のひとこと】

10年前の1999年は、「男女共同参画基本法」、感染者の人権に配慮した「感染症新法」の成立、待たされ続けた「ピルの認可」と、日本社会の新しい流れが始動した忘れがたい年でした。奇しくもクリニックは同年に開院しました。まさに男女平等、女性の人権確立のための申し子？そんな因縁さえ感じます。これからも「女性の健康」を探り続けていきます。

村口きよ女性クリニック院長
村口喜代



若者の声に耳を傾けて —第28回日本思春期学会参加報告—

さる8月28日～30日、第28回日本思春期学会が静岡県浜松市で開催され、全国から「若者の力になりたい」という様々な立場の会員が集まり、研究発表や活発な議論が行われました。今年のメインテーマは「思春期の新たな展開へ向けて」ということで、浜松医科大学小児科の大関武彦先生が会長を務められ、小児肥満が増えている現状をお話くださいました。



教育講演では松崎一葉先生による「ギャングエイジの喪失と未成熟社会」という興味深い講演があり「最近うつ病になる人の特性が変わってきている。以前はメランコリー親和型のうつ病が多く、仕事熱心で自ら過重労働に負いこみ、無理を続けた結果としてバーンアウトしてしまうというパターンが大多数を占めていたが、最近のうつ病は、自己中心的な人に多く、『我慢できず』『苦勞を嫌い』『失敗の原因は他人にあり自分は被害者である』というパターンが高い割合を占める」ということでした。非常に分かりやすいケースレポートも紹介され、うつ病が時代とともに様相を変えてきていることを感じさせられた時間でした。

理事長講演も面白く「少子化社会の健康問題を考える—思春期問題のゆくえを追う—」というタイトルで、幅広い角度から少子化問題を捉えた内容でした。合計特殊出生率と家族・子ども向け公的支出の相関、合計特殊出生率と婚外子出生数の相関、また婚姻率と雇用形態（正規・非正規雇用）の相関など、非常に関心のある社会問題が取り上げられていて、健康問題と政治的背景の関連の深さを感じさせられました。

当クリニックでも、毎年演題を発表しながら日々の診療活動を振り返り、同時に自分達の視野も広げるという作業を続けています。今年は、緊急避妊を選択した10代の患者さんの実態と保健指導後の動向について竹田がまとめ、性感染症を経験した思春期の患者さんと携帯電話の関係や家族背景係などについて柴田がまとめ発表しました。竹田は「来院する患者さんの中で、緊急事態に積極的に対応できる方々が多くなってきた印象がある。あらゆる場面で性教育や正確な情報の周知によって、望まない妊娠がますます減少することを願ってやまない」と、柴田は「起きたことを次に行かすためには、タイミングを逃さない積極的な保健指導が有効であり、信頼でき相談できる大人の存在が求められており、知識の普及とともにインターネットリテラシー教育の必要性を感じた」と報告しました。

時代はいつも変わり続け、若者を取り巻く環境もどんどん変化していきます。どんなことが今起きているのか、そしてどんな支援が求められているのか、若者の声にいつも敏感な大人でありたいと思います。（柴田）

【きよくり旅日記 in 沖縄】

9月17日から20日まで沖縄に研修旅行へ行きました。ひめゆり学徒が実際に活動した壕へ入り、戦争の悲惨さを肌で体験しました。戦争は二度と繰り返してはならないし、平和を守るために戦争の実態を勉強する必要があると実感しました。沖縄へ行ったら必ず見てほしいところ。また、とても熱心なボランティアガイドさんとの素敵な出会いもあり、沖縄のことをより深く知ることができた時間となりました。小浜島ではシュノーケリングをして色とりどりの魚たちにえさをあげたり、無人島へ行ったりも



「憲法九条の碑」にて



しました。海の色がきれいなエメラルドグリーンです！！石垣島では買い物を楽しみ

ました。小さい商店街でしたが、お店独自のこだわりを持っていて、何度も足を運びたいようなお店ばかりでした。一度、沖縄に行くと沖縄病にかかってしまう人がいるようですが、なぜか東北出身の人が一番多いそうです。

確かに沖縄はその魅力に心奪われてしまうくらい素敵なところでした。（佐々木）

私が健康作りとして日々の生活の中で実践している3つのことをご紹介します。1つ目は食事です。作るときは、いろいろな食材をバランスよく盛り、見た目でも味わえるようにしています。あと、食器も白や透明の物を使い、料理が引き立つようにしています。お昼はお弁当を持っています。小さいころから冷凍食品が入っているお弁当に親しんでこなかったためか冷凍食品はほとんど使いません。実家の畑で採れたトマトやきゅうりをその場で丸かじりして育ったので野菜がとて好きです。そのため常に野菜を使ったメニューを取り入れるようにしています。上手にできたご飯の時は写メも撮ります。でも、疲れていたり、時間がなかったりするとどうしても作りたくないときは必ずあります。そういうときはお惣菜でも野菜の多いものや煮魚を選びます。料理をすることがとても楽しいので、料理をストレスに感じることはありません。



2つ目に運動ですが、働き始めてから体力作り（ダイエットがメインだったりする・・・）のためにジムに通うようになりました。汗をかくことがとても気持ちよく、寝つきもすごくいいです。ずっと続けていた運動でしたが、マンネリを感じ始め、最近では、パーソナルトレーニング（トレーナーとの1対1のトレーニング）を取り入れ、自分に一番合ったメニューを考えてもらい、実践しています。筋トレは効果が出るように自分で実践するには限界がありますが、トレーナーさんについてもらって正しい姿勢でできるので効果は抜群です！当然のことながら体の締り方は全く違います！



私のピクニック弁当

3つ目は掃除です。あまり得意ではありませんが、部屋をきれいにすることが心身のリフレッシュになるので掃除は積極的にがんばっています。仕事が終わって、きれいな部屋に帰るととても気持ちがいいです。私はよい食事、適度な運動をすることで、心身のバランスを上手に保つことができ、次の日の活力に繋がると考えています。体の健康だけでなく、心も健康でいられるように、普段の生活からバランスを意識し、心身ともに健康でいられるようかんばりたいと思います。

私のプロフィール 主任・助産師・思春期保健相談士 木村美和子（きむらみわこ）



私は、仙台市出身です。クリニックで働くようになり7年が過ぎました。卒業後、仙台市立病院に就職し助産師として8年間勤めました。妊娠、出産を通して生命の神秘を感じ、母乳の神秘にも魅せられ、母乳育児推進に夢中になったこともあり、自宅での出産のお手伝いをしたこともあります。家族に見守られながらの出産は、とても自然で感動的でした。これまで1000人位の赤ちゃんを取り上げましたが、その間、自分の出産（長男は、

村口院長に取り上げて頂きました）・育児も体験し、その大変さ、楽しさを経験しました。

私は今、更年期の真っ最中です。更年期の方々の予備問診が仕事のひとつです。患者さんが自分の気持ちを話すことで気持ちが和らぎ、心の整理がつき問題解決の糸口を見つけていくのを感じたとき、とても嬉しい気持ちになります。

体力の衰えを感じ、年をとるスピードが加速していくことを感じる今日この頃ですが、様々な状況の中で頑張っている患者さんの姿に勇気をいただくこともしばしばです。更年期は、まさに好年期であり、自分が好きなことに没頭できる時間をもつことが大切だと思います。若い頃は、蔵王、朝日岳、北アルプス、大雪山などの山歩きをしていましたが、今は、ドライブと旅行と生協での買い物に興味です。最近は行動範囲が狭くなっていますが、心から楽しめることをみつけていきたいと思っています。

【臨時休診】

- ・ 2009年12月19日（土）は、都合により休診となります。
- ・ 2009年12月29日（火）の午後～2010年1月5日（火）は、年末年始のため休診となりますのでご了承ください。

編集後記

抜けるような秋晴れに、山々の紅葉が美しい今日この頃です。お休みの日には紅葉狩りに出かけたくなる季節ですね。今年最終号のきよくりNEWSも内容もりだくさんでお届けいたします 😊

