

- ・年頭のご挨拶
- ・きよくり忘年会
- ・栄養実践講座を振り返って
- ・今年の初夢



## 新年あけましておめでとうございます

## 本年もどうぞよろしく願っています

景気回復の決定的兆しも見えないまま新年を迎えました。昨年を象徴する漢字は、「新」でした。政権交代が実現し、国民の期待は大きく膨らみました。また昨年は国連「女性差別撤廃条約」締結から30年の節目の年でもありました。国連の女性差別撤廃委員会から、「女性差別の撤廃、日本は不十分・遺憾」との厳しい指摘がありました。とは言え、私の医師生活とも重なる30年を振り返るとき、女性の社会参加、地位向上は確実に進んだと感ずることもできます。女性医師数4割の時代となり、産婦人科では30歳未満では7割に達しました。最近、産婦人科医師の職業意識調査「次世代を担う男女産婦人科医師のキャリアサポートのためのアンケート」の依頼がありました。いまや女性医師が働き易いために・・・ではなく、男女医師が・・・を考えていく時代に入ったということです。医療分野における「男女共同参画」時代ということでしょうか。「女性医師に追い風」そんな時代に過ぎて、女性医師も選ばれる時代にある事を実感します。

1994年国連世界人口開発カイロ会議で「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」（「性と生殖に関する健康と権利」）がコンセンサスを得て以来、女性の健康は、国家管理から個人へ、一人ひとりの女性の自己決定権が尊重される、つまり人権の尊重へと視点が転換されました。私はクリニック開院以来、そのことを目標に医療を提供したいと考えてきました。医療は行う側と受ける側が相互に関わって成り立つものです。医療を作る一方の担い手である患者さんをお願いしたいことは、「私のからだは私のもの、自分のからだについて主体的に考えていく、自分のからだをよく観察して、上手に要求しよう」ということです。大変なエネルギーを使うことかもしれません。両者が一体となって手ごたえのある、楽しい関係を作っていきたいと思えます。

今年も、みなさまのご支援とご厚情を宜しく願っています。

院長 村口 喜代

## きよくり忘年会 . . . 2009.12.9-10 松島 海風土にて

毎年恒例の「きよくり忘年会」。昨年末は松島の海風土（うぶど）に行ってきました。バリ島にもウブドという場所があり、どうやらそこから名づけられたらしく、館内はバリ島と日本の文化をコラボレートしたような優雅で素敵な空間が広がっていました。きよくり忘年会は毎年水曜日の夜に行われるので他のお客さんが少なく、温泉はほとんど貸切状態です。新しいスタッフも加わり、真夜中までお喋りの花が咲きました。

また、それぞれが1年間を振り返り、新たな年に向けて気持ちを引き締めた時間でもありました。

（柴田）



# 栄養実践講座を振り返って

バランスのよい食事を楽しく美味しく・・・ 参加者 中川祐子



更年期の真っ只中にあり、のぼせやほてり、疲労感などに苦しんでいた私が、クリニックの待合室でふと目にした「更年期からの食生活を考える」というテーマと更年期と食事というものが頭の中であまりつながらなかったけれど、最後が食事会というのに魅せられ、受けてみることにしました。

はじめは緊張していましたが、管理栄養士の佐々木先生の分かりやすいお話にどんどん引き込まれていきました。食事の記録をつける宿題が出たりしましたが、自分の食事を見直すよい機会になりました。他の人

がどのように工夫しているかを知ることでもでき、大変参考になりました。大豆製品を少しでもたくさん摂取したいと思っていたところ、きなこを使うとよいということを知り、朝食のヨーグルトに混ぜていただくようにしています。

食生活を見直し、メタボを予防するというテーマの回では、バランスのよい脂肪の摂り方や調理の仕方を具体的に教えて頂きました。寝たきりを予防し、健康的に生きるためにはやはり、バランスのよい食事が大事だと改めて感じました。けれど、食事というものは毎日のこと、あまり堅苦しく考えると美味しくなくなってしまいます。一回一回の食事に対してカロリーオーバーした、しないと考えるのではなく、お昼はランチで食べ過ぎたから夜は軽くしておこうと一日三食の単位で考える。また、昨日は忘年会で食べすぎたので、今日と明日は少し控えめにしようという一週間単位で考えるなど、おおらかな気持ちで食事を考えればよいということを教えていただき、大変気持ちが楽になりました。楽しく美味しく、そして少し考えて食べることを頭におき、更年期、それ以降も乗り切っていきたいと思っています。このような講座を受ける機会を与えてくださった村口先生、丁寧な指導をしてくださった佐々木先生、本当にありがとうございました。



## 今年の初夢 ～子宮頸癌死亡率ゼロを目指して～ 非常勤医師 東岩井 久

子宮がん検診の流れが大きく変わろうとしている。1983年、ドイツのツール・ハウゼンが子宮頸癌組織の中にヒトパピローマウイルス(HPV) 16型の遺伝子を証明して以来、子宮頸癌とHPVの関係が脚光を浴び、現在では子宮頸癌のほとんどがハイリスク型HPVの感染によっておこることが証明され、ツール・ハウゼンは2009年度のノーベル賞を受賞している。

子宮がん検診の流れもHPVの罹患の有無が重要視されてきて、篩別検査で使用する細胞診の判定も従来使用されてきたパピニコロ分数を改変した日母方式からHPVの動態を重視したベセスダ方式に変更することが学会で決定され、宮城県ではすでに昨年度から実施されている。細胞診の検体処理法も従来の方式からHPVの検査が同時にできる液状化細胞診の方式に変化して行くものと思われる。

検体処理法や判定方式が変化し検診の精度が上がっても、死亡率の低下しないがん検診は全く意味がなく、検診の受診者数を増やすことが死亡率を減らすのに一番効果がある。

宮城県の子宮がん集団検診は、昭和37年1月当時の南方村(現・登米市南方町)で880名の受診者を対象に行われたのが最初であり、現在まで延べ500万人を超える受診者があり、宮城県はがん検診の先進県として評価されてきた。この年は私が婦人科医になった年でもあり、以来がん検診が私のライフワークとなってしまった。当時、宮城県の子宮がん死亡率は人口10万対「12.1」であったものが受診者数の増加とともに低下し平成6年には3分の1に低下して「4.0」となり、全国最低となった。しかし平成10年に子宮がん検診に対する国の助成が打ち切られ、一般財源化されると共に受診者の数は減少し平成17年には子宮がん死亡率は再び「9.2」に上昇している。幸いにも昨年度から開始された20歳に始まる5年毎の節目検診の受診率が他県に対し多いのは救いとなっている。

昨年度はHPV16型と18型に対する予防ワクチンが認められた。もし性交開始前の人全員に接種できれば、日本の子宮頸癌の75%は予防できることになり、残りの25%の子宮頸癌を検診で早期に発見することができれば、我々が目指してきた子宮頸癌死亡ゼロは夢ではなくなることになる。

これを平成22年度の初夢としたい。



### 編集後記

きよくりNEWSにとって2度目のお正月を迎えました。

今年も皆様の健やかな毎日に貢献できますよう、スタッフ一同  
気を引き締めてまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします ☺

【臨時休診】・現在、臨時休診の予定はございません。

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

