

## CONTENTS

- ・発行にあたって
- ・栄養実践講座報告
- ・健康に関する一口メモ
- ・思春期保健相談士大会報告
- ・非常勤医師
- ・スタッフ紹介

Vol.1  
2008.9 発行

Muraguchi Kiyo Women's Clinic



### 【発行にあたって】

「村口きよ女性クリニック」は1999年6月に「女性に優しく、女性が元気になれるクリニック」を掲げてスタートし10年の節目の年に入りました。第一線の医療として、今「よい医療を提供するために何をすべきか」「患者さんは何を求めてるか」・・・、初心に還ってそれを問いかけていきたいと・・・、その手がかりとしてクリニックニュース」の発行を考えました。このニュースが、私たち医療者と女性そして時には男性の患者さんを繋ぐ確かなツールとして育っていくよう、みなさまのご声援を心からお願い申し上げます。

村口きよ女性クリニック院長  
村口喜代

## 患者さんとともに学ぶ栄養実践講座開催

先日、7月24日に村口きよ女性クリニックの主催による栄養講座が開催されました。村口院長からは、更年期の人たちのために何かをやりたいと常々聞いておりました。クリニックとして「人生の後半戦に関わる医療を・・・」と模索してきましたが、健康の一番基本となる食事について患者さんと一緒に考えてみようということになり、院長の市立病院時代からの知り合いであった管理栄養士の佐々木南子先生にご相談をしたところ快く引き受けていただき開催の運びとなりました。

佐々木南子先生は、仙台市職員として、小学校の栄養士を振り出しに、教育、福祉、医療の分野で乳幼児から高齢者までの健常者及び疾病をもつ人達の栄養・食事管理と栄養指導業務に携わってこられ、また、専門学校・短大、大学では、臨床栄養学のフィールドから看護師・管理栄養士の養成にも努めてこられた方です。月に1回、10月までの4回連続した講座です。第1回目は、「今日の食生活の問題点 健康づくりのための食事とは?その理論と実際」でした。参加者は、40代以降の患者さん9名とクリニックのスタッフ7名、計16名でした。

佐々木先生の軽快なお話から始まり、最新の国民栄養調査からのデーターをもとに日本人のおかれている現状を学びました。超高齢化社会に向かっている日本では、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病が多く、予備軍も大勢いるということでした。最近よく耳にするメタボリック症候群についての説明があり、40歳から74歳までの男性では予備軍を含めると48.2%、女性では20%いるそうです。めいめいが標準体重、BMIを計算してメタボ度をチェックするなど、楽しく学ぶことが出来ました。参加者からは、「食生活を見直すとても良いきっかけになりました。最近眠っていた脳をめざめさせエンジン全開でとりくまねば・・・と思っています。」「勇気を出して参加してみてすごく雰囲気がよく専門的で・・・初めてお話を聞くことができ・・・今後が楽しみです。」等の感想が寄せられ大変好評でした。

次回は、参加者の食事記録をもとに実践的な食事の取り方についてアドバイスをいただく予定です。(文責:木村)



### 【健康に関する一口メモ】

- ★ BMI (Body Mass Index : 体格指数) とは、体重と身長のバランスをチェックして肥満度を調べる指数で、18.5 ~ 25未満が適正とされています。  $BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)}^2$
- ★ 標準体重（理想体重・適正体重）とは、 $BMI = 22$  となる体重のことです、最も健康的に生活できると認定された体重のことです。 $\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$
- ★ 体脂肪率とは、体重に占める脂肪の割合で、体内の脂肪状態を数値として知ることができます。これは計算ではなく体脂肪計を使って測定します。女性では 20 ~ 30 未満、男性では 10 ~ 20 未満が適正とされています。
- ★ BMI が適正でも体脂肪率が高い「隠れ肥満」や、BMI では肥満でも体脂肪率は適正である「堅太り」というタイプもあるので、両方を併せて測定することが大切です。隠れ肥満タイプは、本人の自覚が低い場合が多いので、それ以上脂肪をつけないよう日常的な運動を心がけましょう。また堅太りタイプは、骨太なスポーツマンが多く、運動をやめると太りやすくなるので、運動を続けて体重増加を予防しましょう。

# クリニックに見る10代女性の性感染症

## 第6回思春期相談士大会にて報告

去る6月14日、東京新宿区の日本青年館ホテルに於いて、第6回思春期・保健相談士学術研究大会が開催されました。当クリニックは、第1回から毎年演題発表を行ってきました。

今回は自白大学教授の内山絢子先生を大会長に、「反社会的行動と非社会的行動の現状と対策について考える」のメインテーマで開催されました。

当クリニックからは、「10代性感染症女性へのアンケート調査、保健指導を試みて」の演題で報告しました。

対象となった患者さんは18、19歳が約8割を占め、その社会的立場は専門学校生や大学生が約4割であり、高校卒業以降の女性に、性感染症の拡がりが目立っていました。

受診の際、6割の方にパートナーがおり、その交際期間は半年以内と短い方が半数を占め、特定のパートナーがいても他の男性とセックスがある方もおり、感染のルートは特定できない方が多くみられました。性感染症についての知識は乏しい方がほとんどで、保健指導の中で「まさか自分が感染するとは」という言葉をよく聞きました。

パートナーがいる方に対し、「今後感染予防のためにコンドームを使用するか」と問いかけると、迷うことなく使用できると思われた方は半数以下でした。一方、女性に使用する意思があつても、「彼が嫌がる・今まで使用したことがない・促しても着けてくれなかった・促したことがない」など、使用するまでにはハードルがあると思われた方や、「彼や自分がかぶれる・快感が損なわれる・彼が嫌がるから使用できるか心配・使用を言い出せない」などコンドームを使用するという意思表示がはっきりできない方も半数を占めました。

女性が自らの身を守るには、自分自身の性の健康に目覚め、かつパートナーとの関係を改善する必要性に気付くことが大切です。感染した女性が今回のことを乗り越え、自分の身を守つていけるよう、これからも保健指導を通して支援していきたいと思います。(文責:竹田)



### 非常勤医師紹介

東岩井久 先生



婦人科腫瘍学の専門医であり、  
仙台市立病院院長・県対癌協会  
細胞診センター 所長を歴任されました。  
子宮癌・卵巣癌などご相談ください。  
**【特別外来】**  
第1・3木曜日（9:00～11:30）  
変更もございますので、  
お電話で確認してください。



村口至 先生

第5代坂総合病院院長を歴任されました。更年期～中・高年期の方の診察で、メタボリック症候群など内科的管理を必要な方のご相談・診療に応じます。  
**【特別外来】**  
第1・3木曜日（9:00～11:30）  
変更もございますので、  
お電話で確認してください。

### スタッフ紹介



主任  
助産師・思春期  
保健相談士  
木村 美和子



看護主任  
看護師・  
思春期保健相談士  
竹田 理恵



看護師  
日向 舞



受付・患者情報管理  
思春期保健相談士  
医事責任者  
柴田 泰子



医療事務・受付  
中島 瞳



医療事務・受付  
川本 陽子

### 【臨時休診のお知らせ】

- ・9月12日（金）～13日（土）・・・職員研修旅行
- ・10月4日（土）・・・第28回日本性科学会学術集会参加

### 【イベント開催のお知らせ】

9月25日（木）10:00～12:00は、栄養実践講座第3回を開催いたします。

### 編集後記

かねてから思い描いていたものが形となりました。  
産まれるって素晴らしいですね 😊 難産…？安産…？  
これからもみんなの力で育てていきたいと思います。  
ご協力よろしくお願ひします。 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