

CONTENTS

- ・年頭のご挨拶
- ・健康相談室便り
- ・栄養実践講座を振り返って
- ・きよくり忘年会
- ・スタッフ紹介

VOL. 3
2009.1 発行

Muraguchi Kiyo Women's Clinic

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お願ひいたします。



新年、明けましておめでとうございます。昨年は世界中を震撼させた金融危機と不況、先行き不安が蔓延した大変な1年でしたが、今年こそは何とかなってほしいと切に願うばかりです。

1994年国連の世界人口会議（於：カイロ）で採択された「リプロダクティブ・ヘルス / ライツ」は地球規模で「女性の健康に関する人権意識の確立」を目指す画期的なものでした。その

流れの中で日本では1999年6月「男女共同参画基本法」が成立しましたが、奇しくも同年6月に当クリニックも誕生しました。ピルが認められたのも同年6月でした。たくさんの若い患者さんのための健康支援が緊急課題となり、従来からの医師中心の医療のあり方を見直す契機となりました。医師とコ・メディカルスタッフとの連携システムが生まれ、それぞれのスタッフが専門職としての誇りと責任感を持ち自立して行くことを目指してきました。望まない妊娠・性感染症の予防など結婚前の女性の健康支援に特化し、助産師・看護師による保健指導・メール相談・健康相談室、ピルのための夜間外来、パートナーのためのピアサロン開設など工夫を重ねてきました。

今年6月、クリニックは開院10周年を迎えるにあたり、これから先の10年を見据えた医療のあり方をじっくり考えていかねばと思います。これまで手付かずできた更年期以降の女性の健康支援を一步、二歩と深めていきたいと願っています。乳がんの一次検診も導入し、診療規模を広げつつ身近な女性の健康不安により答えていければと思います。一生懸命生き抜いてきた女性が報われ、人生の後半戦に元気で輝いてほしいと、1人1人の語りにゆっくり耳を傾けなければと思いつつも、なかなか儘ならない現実がありますが、もう1人女性医師を増やすなどが目下の懸案事項です。昨年好評だった実践栄養講座も、今年は第2弾として更年期以降の栄養のあり方（各論）を企画したいと思います。医療を行う者も受ける者もお互いの信頼関係を作っていくことが今最も求められています。これからも「女性の健康」に及ばずながら貢献できればと願っておりますので、皆様のご支援・ご厚情をよろしくお願ひいたします。

院長 村口 喜代

【健康相談室便り】

当クリニックでは、平成16年9月より、厚生労働省の委託研究「妊娠について悩んでいるものに対する相談援助事業」に参加し、「からだと性の健康相談室」「メール相談」をおこなっています。

健康相談室を開設した当初は、クリニックを受診した患者さんの中で相談を必要としている方の利用が目立ちましたが、最近ではホームページを見て相談を希望されるなど、外部からの利用者が増えてきています。利用者の年齢層は幅広く、10代から60代までさまざまです。相談の内容は、妊娠に関する事や更年期症状、婦人科疾患についてなどから、職場での人間関係のストレス、彼との交際についてなどそれです。相談したことで解決した方は多く、その後診察を受けるきっかけになった方もいます。中には、自分の娘のことについて相談したい、というケースもありました。無料ですので、学生さんなどにも、経済状況を気にせずに利用していただけますし、インターネットが普及した中で、身近な方法としてメールでの相談も、気軽にご利用いただいているようです。

「最近不安になっている事があるけれど、病院に行った方がいいのかしら…」とか「産婦人科は敷居が高くて行きづらい」と感じている方、「こんなこと、誰にも相談できないし…」などと悩んでいる方はたくさんいらっしゃいます。

忙しい日々の診療の合間に、なかなかゆっくりとお話を聞きする時間が確保できませんので、この健康相談室は私達にとっても、患者さんの健康に対する関心の深さを知る貴重な場となっています。妊娠についてだけでなく、女性の健康について、一生を通しての疑問や不安を少しでも解決するお手伝いができると思っております。（申込みを希望される方は直接クリニックにお電話ください。）（文責：竹田）

栄養実践講座を振り返って… 佐々木南子先生からの一言と参加者の感想



【佐々木南子先生】からの一言

飽食と運動不足のこの時代を象徴しているメタボリックシンドローム。40歳から74歳では予備軍も含め男性の2人に1人、女性では5人に1人という調査結果です。一方、国民の健康づくり運動「健康日本21」の栄養・食生活分野でも目標値達成は、なかなか難しいようです。この様な現状を踏まえ、村口院長先生が考えられた「栄養実践講座」は、まさにタイムリーな企画でした。講座を開催していくなかで、参加された皆様が真剣に取り組む姿勢に心を動かされることしばしばでした。そんな皆様に少しでも応えようと欲張りすぎた内容に反省しています。この講座の狙いは今までの食事を見直し、改善することでバランスのとれた食事を摂ることができる。それが生活習慣病予防や、QOLの向上に繋がればと望むところです。「食」に関心をもつ方々の参加が多かったことも私には嬉しいことでした。「何を、どれだけ、どのように食べるか」食事記録から見えてきた問題を、ライフスタイルに合わせどう改めたらよいか、望ましい食事のあり方を考えるよい機会ではなかったかと思っています。長年の食行動や食パターンを変えることは容易なことではありませんが、それを一過性に終わらせることなく習慣化することが大切です。健康維持の三要素は「栄養・運動・休養」ですが「栄養」は「食べること」です。これからも「食べること」に興味と感心をもってほしいと願っています。楽しい時間をありがとうございました。

【参加者】：とても楽しい4回の講座でした。全部は覚え切れませんでしたが、少しずつ思い出しながら取り組んでいきたいと思います。またこうして知らない方々と一緒に楽しくお食事できる機会を与えていただきまして、先生に感謝申し上げます。今度はみなさんと一緒に修学旅行なんて行ければ楽しいかなあとthoughtいました。

【参加者】：今まででは料理をするときに油の量など量らずに使っていたのですが、油がちょっとの量でもカロリーが高いことを学び、さっそく意識をしてテフロン加工のフライパンに買い換えました。今後も学んだことを活かしてお料理していきたいと思います。

【参加者】：食のことに関して楽しく伺えたことがとても嬉しかったです。これを企画してくださった村口先生には感謝いたしておりますし、これは佐々木講師でなければ成り立たなかつたのではないかと思います。それくらい分かりやすく楽しませていただきました。私も主婦歴は一応長く、ちゃんとやっているつもりでしたが、今回のことをきっかけに、食材それぞれのg数が思い浮かぶようになったのは進化かなだと思います。一つ印象に残ったのは、入院中の患者のうち、食べ残しがあるために40%が低栄養状態だったというという話です。それは全く我が家にも当てはまるところで、例えば具沢山味噌汁を作っても、夫はあまり食べず私が3分の2くらい食べているんです。どうやったら並べたものを半分食べてもらえるか、我が家ならではの課題が見えてまいりました。ありがとうございました。



きよくり忘年会 ・・・ 2008.17-18 作並一の坊にて



美味しいお食事と温泉を楽しみながら、日頃の疲れをゆったりと癒してきました。きよくり忘年会には毎年「一年を振り返っての一言」という、スタッフにとっては結構緊張する時間があります！中には「これが終わるまでは一年が終わらない」と言う人もいるほど…(笑)。いろいろ嗜好を凝らした二次会を夜中まで楽しみ、その後露天風呂に浸かりながらそれぞれの一年を振り返りました。寒い季節の温泉は最高ですね。（文責：柴田）

非常勤医師紹介



東岩井 久 先生
(ひがしいわい ひさし)

72歳。石巻市生まれの仙台育ち。小学校から大学院卒業まで仙台で教育を受けたので根っからの仙台人と言えるでしょう。婦人科腫瘍学が専門で、婦人科がんの診断と治療に携わって間もなく50年になろうとしています。婦人科医になった年に始まった宮城県の子宮がん検診には始終かかわりを持ち、宮城県対がん協会細胞診センター長をやめた平成7年度の宮城県の子宮がん死亡率が全国最低の人口10万対4.0になった事は良い思い出になっています。

【趣味】

1. 良い音楽を聞くこと、下手な歌を歌うこと。小学4年生の時にNHKの仙台放送児童合唱団の1期生として合唱とかかわりを持った事で現在も続いています。
2. 山歩き。最近は体力がなくなり、もっぱら車に頼った山歩きになり、アルプスのワンデルングでお茶をいごしています。

【所属学会】日本臨床細胞学会（名誉会員）、日本婦人科がん検診学会（名誉会員）、日本産婦人科学会（功労会員）、日本婦人科腫瘍学会（功労会員）、日本性科学会…等、他多数。

編集後記

きよくりNEWSにとって、初めてのお正月を迎えるました。
今年も魅力的な内容でお届けしますので、どうぞよろしくお願いします。
皆さんにとって素敵な一年となりますように 😊

【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