



きょくり news

CONTENTS

- ・院長のひとこと
- ・連続栄養講座開催報告
- ・一口メモ「中秋の名月」
- ・思春期の若者支援を考える
- ・新スタッフ紹介



VOL. 7
2009.9発行

Muraguchi Kiyo Women's Clinic

【院長のひとこと】

外来診療が終わった土曜日の午後、たまにセックスカンセリングをしています。セックスがないなんて信じられないかもしれません……当事者にとってはとても深刻なことです。セックスはまさに生きることの原点ですから、そうした局面に関われる医療人であってよかったと、……最近しみじみ思ったことでした。

村口きよ女性クリニック院長
村口喜代



更年期からの食生活を考える —連続栄養講座開催報告—

昨年に引き続き、第2回目の連続栄養講座が始まりました。全4コースで、第1回は「更年期をのりきるために～気づかずに変化する栄養状態～」というテーマでした。患者さん9名、スタッフ6名、計15名の参加がありました。

最初に佐々木先生より、更年期は「林住期」だというお話がありました。五木寛之の著書で「林住期」というものがあり、古代インドでは、人生100年を25年ずつの四等分に分けて「学生期」「家住期」「林住期」「遊行期」と考えたそうです。50歳から75歳までの「林住期」とは、社会人としての務めを終えたあと、すべての人が迎える、もっとも輝かしい「第三の人生」のことです。女性の黄金期・収穫期であるというお話でした。閉経を迎え体力が低下し、体が変化する辛い時期と捉える方が多くいる中、勇気付けられる考え方だなと思いました。より良い収穫期を過ごすためには、食生活は基本の基であり、とても大事であると思います。

「ローマは、一日にしてならず」こつこつとした日々の積み重ねが大切なんですね。

食のスペシャリスト、佐々木先生の滑舌のよいお話が進みました。ご参加いただいた患者さんの中には、毎日体重測定をしているという方も多く、健康への意識の高さを強く印象づけられました。知らず知らずに変化していく私たちのからだ。年齢と共に基礎代謝量が減りメタボ予備軍になっていく…まさに、わが身に起こっていることでした。更年期の肥満は、赤信号です。高血圧・糖尿病・脂質異常症とともに死の四重奏とも言われ、国をあげてその対策に奮闘中です。標準体重を維持するように、バランスのよい食事と適度な運動が欠かせませんね。

更年期は、今までの人生を再考する時期、食生活を見直し、より良い高年期を迎えるべく、準備をしていきたいと思いました。

(木村)



【中秋の名月】にまつわる一口メモ

「中秋の名月」といえば、「まあるいお月様にススキとお団子」という涼しげな秋の風景が思い浮かびますね。なぜ「中秋の名月」と呼ばれるようになったのかご存知でしょうか？

一年には「春夏秋冬」の四季があります。旧暦では三ヶ月毎に季節が変わり「一・二・三月」は春、「四・五・六月」は夏、「七・八・九月」は秋、「十・十一・十二月」は冬と分けられます。そしてそれぞれの季節に属する月には「初・中(仲)・晩」の文字をつけて季節をさらに細分するのに使いました。たとえば旧暦四月は「初夏」となり、「八月」は秋の真ん中で「中秋」となり、月の半ばである15日はだいたいにおいて満月になりますから、

「十五夜の月」＝「満月」と考えられるようになりました。古くから日本には八月十五日(旧暦)に秋の澄んだ空に昇る満月を鑑賞する風習があり、このときの月を「中秋の名月」と呼ぶようになったそうです。みなさんも秋の夜長にゆっくりとお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



思春期の若者支援を考える

—第7回思春期保健相談士学術研究大会にて報告—

「新型インフルエンザ」のため延期となつた当大会でしたが、ようやく8月15日お盆の真っ只中、大阪市東淀川区の大坂コロナホテルにて開催され、全国から119名の相談士が参加しました。

今回は「パーソナリティー障害（人格障害）」がメインテーマであり、人格障害研究センター代表の佐藤矢市先生による「人格障害とその対応～受け止め方を知る～」の基調講演に続き、全14題の一般学術演題報告がありました。当クリニックからも「当院にみる反復人工妊娠中絶の現状と4回の妊娠中絶を繰り返した2症例の紹介～妊娠中絶を繰り返さないために～」の演題で木村美和子助産師・主任が報告しました。



一般演題の中には「養護教諭の立場から学校保健における性教育の実情と課題、いじめ発見への対応」、「障害を持つ生徒達に対するセクシュアリティ支援」、「ボランティア団体による思春期のための保健活動」など、専門職と教師・保護者らの連携がいかに必要であるかを再認識させられるものが多くありました。中でも「家庭医もぜひ思春期ケアの担い手に！～家庭医に対するワークショップ実施報告～」は、非常に興味深いものでした。将来的には、その「家庭医」と専門機関との連携が重要課題の一つとなることと思われました。

大会終了後の懇親会では、職種を越えてお互いの活動や取り組み、山積する課題等について激励や賛辞、そして相談しあう機会にもなり、今後現場に戻り、それぞれが実践していく上での大きな刺激、原動力となったのではないかと実感しました。また、そのような参加者が一人でも多い事を願ってやみません。

心身ともに微妙に変化し、その変化に不安や疑問等を抱きながら生き抜いている、誰にでも訪れる思春期…。しかし、それを取り巻く背景・環境、そして一人ひとり抱えている事情は様々です。その時期に抱えた問題が適切に解決への道を辿らなければ、その後の生き方を左右するといつても過言ではないでしょう。それ故に、各報告による様々な取り組み・活動は、今後の思春期ケアの礎となり、その役割は益々重要となると確信しました。

今回初めて参加し、この分野に足を踏み入れたばかりの専門職の一人として、その役割を担う難しさと共に、常に問題意識を持ち続け、適切なケア・関わりを築くことの大切さを改めて痛感でき、大変貴重な機会となりました。 (小野)

新スタッフ紹介

本山 晶子 (もとやま あきこ)



2009年7月よりスタッフとして加わり、受付業務に携わさせていただきました。

皆様との出会いを通して女性の心とからだの健康について、より理解を深めていきたいと思っております。皆様のお力になれるよう、誠心誠意努めてまいります。どうぞ宜しくお願ひいたします。

医療事務・受付 本山晶子

【臨時休診】

- ・9月18日(金)～19日(土)は、職員研修旅行のため休診となります。
- ・10月3日(土)は、院長が日本更年期医学会学術集会参加(弘前)のため休診となりますのでご了承ください。

編集後記

梅雨明け宣言を聞くことなく終わってしまった東北の夏…。せめて農作物への被害が最小限でありますようにと願うばかりです。読書の秋、食欲の秋…みなさんはどんな秋をお迎えでしょうか。どの季節も楽しみながら四季を過ごせたら素敵ですね。

今後ともきよくりNEWSをよろしくお願いします 😊