

事業報告書

「女性ホルモン・男性ホルモンを知って味方につける！
～男女の更年期や月経前のつらさ対策を知る～」

日時	令和8年2月15日(日)10:00～12:30
目的	女性・男性ホルモンによる心身への影響とその対策を学ぶことで、健康についての正しい知識を身につけ、生涯にわたって健康を維持し生活の質が向上することへの理解が深まる。またSRHR(セクシュアル・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」)の視点に立ち、社会全体が健康と性の仕組み、またその多様さを理解することで、生活の質を向上させることを目指す。(DEIGO プラン:1-3)
対象	関心のある方(性別・年齢問わず)
主催	公益財団法人おきなわ女性財団
講師	高宮城 直子 氏 (前半の講話) Naoko 女性クリニック 院長 瀬長 美也子 氏 (後半のヨガ実技) 日本統合医学協会認定メディカルヨガインストラクター
会場	沖縄県男女共同参画センターにいるる 1階フィットネスルーム
定員	30名 (申込者数:30名)
参加者	24名
講座内容 (概要)	<p>講話「女性ホルモン・男性ホルモンを知って味方につける！」 講師:高宮城 直子 氏</p> <p>はじめに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Naoko 女性クリニックでは、婦人科(産科以外)+漢方内科の統合医療(西洋薬・HRT・漢方・運動療法・栄養指導・鍼灸・低温サウナ等)を提供している。 ・更年期オンライン診療を OIST(沖縄科学技術大学院大学)のオリガ氏と立ち上げ、全国(遠隔地含む)へカウンセリングを提供中。その試みが三菱 UFJ モルガン・スタンレーのインクルーシブ/サステナブル枠で投資採択され、NY タイムズスクエアで紹介をされ、その発表会で2月上旬に渡米していたそう。 <p>沖縄県の課題感</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍に DV 被害が増加したことへの救済を目的とし、日本女性財団を立ち上げ理事を務めている。緊急避妊・中絶費用支援、若年妊娠・経済困窮ケースの無料診療連携等を継続中。沖縄は10代妊娠率・貧困率が本土の約3倍という課題感があると述べた。 ・また、沖縄県の病院受診率の低さ、飲酒量の多さ、歩行量の少なさによる転倒・大腿骨頸部骨折率の高さを指摘。婦人科健診・骨粗鬆症対策の強化が必要だとした。 <p>性と生殖の健康と権利(SRHR)とウェルビーイング</p> <p>定義: Sexual and Reproductive Health and Rights=性・生殖の健康と権利。</p> <p>→自らの性や生殖に関わる選択(産む・産まない・時期など)を自分で決める権利を尊重。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身・社会的の両方を含むのがウェルビーイング。包括的教育(避妊のみでなく、性の多様性やフェムテック製品の知識を含む)が有効とし、月経時に使用する月経カップを実際に紹介した。 ・高宮城氏自身も SRHR を知り、診察の際に「産まない方がいいよ」とか、「産んだ方がいいよ」とか言わなくていいんだということで、逆に「あなたが決めていいんですよ」「産んでも産まなくてもいいんですよ」と言えるようになって、本人を大切にできるようになったと思う、と述べた。「子どもを産まなかったということも自分で選んだからいいんだと思えた」という50～60代の声をもったり、中絶した事も、自分の身体の権利として「自分で決めたから良かったんだ」と思えるのではないかと述べた。

月経関連

- ・月経の血液量は140mlが正常値でそれ以上が受診の目安とした。親や上司などが月経痛が軽いもしくは無い場合、理解されず「本当に大変」。月経痛が軽い女性には重い人のことがわからないと指摘した。
- ・若年～更年期まで、PMS/PMDD や月経困難症のコントロールは生活の質・労働生産性に直結。

ホルモン治療・薬剤の選択

- ・女性ホルモンを補うホルモン補充療法や、様々な漢方とその効果、また女性ホルモン・男性ホルモンの効果とその減少によって引き起こされる様々な症状についてなどを紹介した。ホルモン補充療法で用いる皮膚に直接貼るパッチも実際に参加者が手に取り、注射や服薬以外の方法について学んだ。
- ・運動(ヨガ含む)、栄養(鉄・大豆由来エクオール等)、漢方を症状・体質で使い分ける。うつ病そのものはホルモン補充療法で治療しないが、更年期の抑うつ状態は改善が期待できる。
- ・低用量ピルは避妊以外に月経痛・過多月経・PMS改善、にきび改善など多面的効果がある。
- ・男性については、一生においてホルモンの大きな変動はなく、思春期に一気に増えるが、間違ったマスターベーションの方法で実際の性交時に射精が出来ない場合があり若い世代で増えていることに触れ、「射精道」「射精責任」という本も紹介した。

更年期

- ・平均五十歳で閉経する、その前後五年を更年期と言う。更年期の「更」はチェンジ、更衣室の更、免許更新の更なので、人生の変わり目、子どもを産める性から産めない状態になる変わり目ですと述べた。
- ・更年期には色々な症状が出るが、日常生活に影響がある場合が障害。イライラやホットフラッシュ、のぼせだと思われがちだが、関節痛、筋肉痛、指が腫れる、性交痛、皮膚症状と多岐に渡る。症状は男女ともに似ている。鬱のような症状も出るが男性も女性もホルモン剤でだいぶ改善する。
- ・症状の悪化は仕事・家事パフォーマンスに影響し、社会損失も大きい。
- ・現在においても、更年期については「死ぬ病気じゃない」ということで、なおざりにされて研究されてきていない。男性更年期についてはさらに研究が進んでおらず、沖縄県内でも診てもらえるのは数カ所。今後男性更年期専門の医院が那覇市内に開院する予定がある。また、治験で使うラットが全部オスなのは、メスは生理の時は薬の効きに変化がありデータが不安定だからだそう。そして人間のテストの時も、若い20代の病気がない男性で実験しデータを取っているの、実際に服用した女性に薬の副作用が出ている人が多い。睡眠剤もアメリカの標準量で、日本人にとって強すぎる。男性の身体に合わせて製造され売られているので、体格差のある女性は薬が合わず体調を崩すなど副作用症状が出る場合があるという現状を紹介した。

結びに

- ・「女性の真のウェルビーイングを目指すことで、職場や家庭も安定し、より良い男女共生社会になることを望みます」と結んだ。
- ・質疑応答では、産後の避妊選択や40代以降の不調予防についてなどの質問が上がった。

ヨガ実技「男女の更年期や月経前のつらさ対策を知る」講師:瀬長 美也子 氏

- ・講師は、リラックス効果をもたらすラベンダーの香りのスプレーを室内に噴霧し、心地良い音楽と共にスタート。更年期とホルモンバランスを意識し、全身の血流促進、筋緊張緩和のストレッチ、姿勢調整と呼吸の質向上(鼻呼吸・複式呼吸)、骨盤底筋の活性化等を目指して1時間弱の実技を行った。

参加者の声

- ・更年期の不調(ホットフラッシュ)がひどかった時期があり、なかなか受診するのに勇気が必要だったが、もっとカジュアルに受診して良いと知って安心しました。骨盤底筋の衰えも気になっていたので、今日習ったことを実践していきたいです。
- ・ホルモンを味方にすごしていきます♡
- ・更年期について、ネットや本の情報などだけでは不安だったので(家族は未経験とのこと)直接専門家の方からお話を聞けて良かったです。ヨガを10年ぶりにしてみても、やはりこれから続けてやっていきたいと思いました。
- ・直子先生 ご自身の人生に沿って話してくださり分かりやすかったです。美也子先生 声も心地良く、分かりやすくてできました。
- ・直子先生のお話は初めて知ることもあり、とても勉強になった。ヨガもほどよいきつさで楽しくできた。今後も家でやりたいです。

講座写真



講師：高宮城 直子 氏



講師：瀬長 美也子 氏



会場の様子