

秋のオンライン学術集中講座

今だからこそ QOL を高める！

—正しい知識を増やし、実践に役立つ講座—

プログラム・抄録集

日本更年期と加齢のヘルスケア学会

日本サプリメント学会

NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア

秋のオンライン学術集中講座プログラム

〔第1回目〕 9月20日(日) 10:00～ 配信 (10月10日迄)

イントロダクション

新型コロナウイルス禍における、今後の学会のあり方と方向性と運営について(20分)

日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事長 小山 嵩夫

1-1. “これからの Women's Health”総論

～女性の長生きリスクに対峙する Women's Health の存在意義～

(講演及び質疑応答 60分)

藤田医科大学病院 国際医療センター 客員病院教授 太田 博明

1-2. HRT トピックス

～コロナ禍での new normal における特徴と注意点～ (講演及び質疑応答 60分)

飯田橋レディースクリニック 岡野 浩哉

1-3. サプリメントの現代医療における役割 ー目的、使い方、今後の展望ー

(講演及び質疑応答 60分)

医療法人財団百葉の会 銀座医院院長補佐・抗加齢センター長
東海大学医学部 客員教授 久保 明

1-4. 更年期世代のオプティマルヘルスとは？その目標は？ (講演及び質疑応答 60分)

順天堂大学大学院医療看護学研究科 特任教授 高橋 眞理

1-5. コロナに打ち勝つためのサプリメント戦略 (講演及び質疑応答 60分)

満岡内科・循環器クリニック 院長 満岡 孝雄

1-6. 更年期女性の不眠の特性と対処法について (講演及び質疑応答 60分)

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科
茨城県地域産科婦人科学講座 教授 寺内 公一

〔第2回目〕 10月11日(日) 10:00～ 配信 (10月31日迄)

2-1. 女性ホルモンとのつきあい方と注意すべき月経関連症状(講演及び質疑応答 60分)

牧田産婦人科医院 院長 牧田 和也

2-2. 米国医療の現況 ―「Whole Health」の進展（講演及び質疑応答 60 分）

Anzai & Associates 代表 (NJ,USA) 安西 英雄

2-3. 更年期女性の関節症状 ―とくに免疫との関連において―

（講演及び質疑応答 60 分）

医療法人社団慶進会慶宮医院

鶴見西口更年期リウマチ科クリニック 院長 宮地 清光

2-4. 更年期からの快適な暮らしとは ―健康、美容面から―（講演及び質疑応答 60 分）

Dr. Yoko Beauty Terrace Clinic 院長 萩池 洋子

2-5. 口の老化を防ぐことは全身の健康を保つ（講演及び質疑応答 60 分）

ナグモ歯科赤坂クリニック 副院長 佐藤 由紀子

2-6. 更年期女性の栄養

活動量が低下している環境での適切なエネルギーと栄養素の摂り方

（講演及び質疑応答 60 分）

金城学院大学生活環境学部食環境栄養学科 教授 丸山 智美

【第3回目】 11月1日（日）10:00～ 配信（11月21日迄）

3-1. 更年期女性の運動 ヘルスケアを意識した体型維持に大切な5つのこと

（講演及び質疑応答 60 分）

日本メディカルトレーニングセンター リソルクリニック 稲次 潤子

3-2. デリケートゾーン関連疾患から考える中高年女性のトータルヘルスケア

（講演及び質疑応答 60 分）

浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問 吉形 玲美

3-3. 更年期女性の性生活とは？（講演及び質疑応答 60 分）

田園調布学園大学名誉教授 荒木 乳根子

3-4. 更年期およびそれ以降の QOL の向上について

―とくに HRT、性生活の影響について―

（講演及び質疑応答 60 分）

こうレディースクリニック・江ノ島 院長 黄 宗聖

3-5. 働く女性の HRT への向き合い方 (講演及び質疑応答 60 分)

産経新聞社 サンケイスポーツ編集局 編集委員 峯村 昌子

3-6. 医学データ、健康情報の分析と適切なとらえ方 (講演及び質疑応答 60 分)

メノポーズカウンセラー 小倉 能人

イントロダクション

新型コロナウイルス禍における、今後の学会のあり方と方向性と運営について

日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事長 小山 嵩夫

今年は新型コロナのためわが国、世界がふりまわされ歴史に残る年になったといえよう。人間にとっての基本的な行動様式ともいえる、人と会って会話、議論をして、まとめていくことをなるべく避け、可能な限り家にいる様にするわけであり、生産的な仕事などはその進行が非常に遅れたと推察される。今年はコロナの影響をあまり受けない機関誌(更年期と加齢のヘルスケア)の発行、人が集まる必要がなく、従って場所も不要である WEB 講演会などを実施したが、この傾向は来年も続きそうである。可能であれば小規模のセミナー、相談室などを開けるかも知れないが、人が集まることは常に中止のリスクがあり正確に予想することはできない。来年は小さな学術集会、討論を含めた WEB 講演会、学会誌を充実したものにする、認定事業の継続などを行いながらコロナ感染症の推移をみていく年になることと思われる。

小山 嵩夫(こやま たかお): 小山嵩夫クリニック院長

1968 年東京医科歯科大学医学部卒業後、東京医科歯科大学医学部産婦人科講師、同助教授を経て、1996 年より女性の健康管理を目的としたクリニックを東京都中央区に開業。専門は生殖内分泌、更年期、健康増進。2002 年更年期と加齢のヘルスケア研究会を設立。2008 年学会に移行。2006 年より NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア理事長を務めながら、更年期の啓発のためにメノポーズカウンセラー育成にも力をいれている。2012 年から一般社団法人日本サプリメント学会理事長も務めている。

講演 1－1. “これからの Women’s Health”総論

～女性の長生きリスクに対峙する Women’s Health の存在意義～

日本更年期と加齢のヘルスケア学会 副理事長
藤田医科大学病院 国際医療センター 客員病院教授
山王メディカルセンター・女性医療センター医師
太田 博明

わが国の女性は男性よりも生命長寿ではあるが、不健康期間は長く、健康長寿であることは示されていない。

例えば慶應義塾大学の百寿者研究では、100 歳超えの百寿者数は 4 : 1 で女性が多いが、自立した百寿者は数の少ない男性に多いという。また東京大学高齢社会総合研究機構 秋山弘子名誉教授の 20 年間の高齢者の自立に関する全国調査では、女性の 60 歳代は男性より自立度の低下の割合は少ないが、70 歳代半ばからは男性よりもかえって多くなる。男性の場合、生存者の数は少ないが、生存し得ると 80 歳代になっても高い自立度を有する。しかし、女性の 80 歳代の生存者数は男性よりも多いが、男性よりも自立度が低く介助を要することが多いという。

これらの女性の健康寿命が阻害される要因は骨と筋肉の身体機能及び認知機能が加齢で虚弱化するフレイルに集約されるので、女性の健康寿命の延長にはフレイルに特化した対策が急務である。国家的フレイル対策の 1 つとして厚生労働省が今年から実施を予定していた後期高齢者に対するフレイル健診がある。

「長生きリスクは女性にある」ので、Women’s Health を唯一専門的に取り上げる本学会の存在意義は少なくない。

太田 博明（おおた ひろあき）

【学歴・職歴】

1970 年 慶應義塾大学医学部卒業
1977 年 慶應義塾大学医学博士取得
1980 年 米国ラ・ホーヤ癌研究所訪問研究員
1991 年 慶應義塾大学医学部産婦人科講師
1995 年 慶應義塾大学医学部産婦人科助教授
2000 年 東京女子医科大学産婦人科主任教授

2010 年 国際医療福祉大学 臨床医学研究センター教授／

山王メディカルセンター・女性医療センター長

2019 年 藤田医科大学 国際医療センター客員病院教授

山王メディカルセンター・女性医療センター医師

【所属学会・役員・専門医等】

日本骨粗鬆症学会（元理事長、名誉会員、認定医）、日本抗加齢医学会（前理事、監事、専門医）日本女性医学会（元理事・監事、名誉会員、女性のヘルスケア専門医）日本産科婦人科学会（元評議員，名誉会員，専門医）、日本骨代謝学会（元理事・監事，評議員）、日本更年期と加齢のヘルスケア学会（副理事長）、日本内分泌学会（功労評議員）、日本婦人科腫瘍学会（功労会員）、日本女性心身学会（名誉会員）、日本骨形態計測学会（名誉会員）、日本予防医学会（評議員）日本東洋医学会（漢方専門医）

【受賞歴】

日本骨代謝学会・学会賞（2020 年）日本更年期と加齢のヘルスケア学会・学会賞（2017 年）日本骨粗鬆症学会・学会賞（2015 年）・学術振興賞（2005 年）東京女子医科大学・吉岡博人記念研究奨励賞（2008 年）・ノバルティス・メノポーズ・アワード（医学部門・2000 年）日本更年期医学会（現女性医学学会）・第 1 回学会賞（1996 年）

《1991 年、慶應義塾大学病院にわが国の女性医療の嚆矢となる更年期のみならず、それ以降の健康の維持・増進を目指す中高年健康維持外来を創設し、今日まで『女性の生涯にわたるウェルエイジング』をライフワークとしている》

講演 1－2. HRT トピックス

～コロナ禍での new normal における特徴と注意点～

飯田橋レディースクリニック 岡野 浩哉

現在、新型コロナウイルス感染症の第二波の真っ只中にある。現時点での患者様の動向は第一波の時よりも冷静で、今何をなすべきか、何を注意すべきか、どの様な行動様式をとるべきか、など実に良く理解されておられる方が多い印象を持つ。

国民には海外での“new normal”を「新しい生活様式」として我が身にすることが推奨され、日常生活の大きな変化を強いられている。テレワークの普及によりほぼ一日中自宅で過ごすことが日常となった故の利点と欠点を教えられる。通勤がなく楽、会社のストレスがなく気持ちが安定、食生活が良くなったと言う人から、家族全員いるので三度の食事の用意がたいへん、夫と一緒にいることが苦痛で定年後が恐ろしいと言う人まで。ただ共通していることは、圧倒的身体活動量の減少とそれに伴う体重増加と筋力低下。医学的には LDL-C や γ GTP の有意な上昇が、多くの人に認められる事である。さらにメンタル面への悪影響も懸念される。誰とも話す機会がない、高齢の両親に会えない、仕事の依頼が来ない、失職させられた、東京在住故の差別を受けた、気分転換が図れないなどなど。診療面でも今までとは違う new normal を構築する必要性が生じていると感じている。

岡野 浩哉（おかの ひろや）

【現職】:

医療法人社団 飯田橋レディースクリニック 理事長
東京女子医科大学産婦人科 非常勤講師

【経歴・資格】:

群馬大学医学部卒（1989 年）医学博士，日本産科婦人科学会専門医
日本女性医学学会専門医，日本骨粗鬆症学会認定医

【学会等役職】:

日本更年期と加齢のヘルスケア学会 理事，日本女性医学学会 特任理事，日本産科婦人科学会 女性ヘルスケア委員会 委員，診療ガイドライン 運営委員会 ガイドライン-婦人科外来編 2020 評価委員，日本産婦人科医会 女性保健委員会 副委員長，日本骨粗鬆症学会 評議員，ホルモン補充療法ガイドライン 2017 年度版 作成委員長

講演 1－3.

サプリメントの現代医療における役割 目的、使い方、今後の展望

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長
東海大学医学部医学科 客員教授
久保 明

本テーマの領域は広大ですのでポイントを絞って解題いたします。

1. 日本人の寿命は女性 87, 45 歳 (世界 2 位) 男性 81, 41 歳 (同 3 位) となり、まさに人生 100 年時代が目前です。そこで重要なのは健やかな長寿を支えるサプリメントです。がんと共に人生の質を低下させる動脈硬化・血管障害。この領域とサプリメントの関わりを俯瞰します。
2. さらに長寿を阻害する要因が“認知症”と“フレイル” (虚弱) です。薬剤の効果も十分といえないこの領域におけるサプリメントの現状と展望を述べます。
3. 2020 年の重大課題、新型コロナウイルス感染。この領域に免疫と栄養をからめてサプリメントの役割を考えたいと思います。

久保 明 (くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長
東海大学医学部医学科 客員教授
日本臨床栄養協会副理事長
元 厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員
新潟薬科大学客員教授 内分泌・糖尿病専門医
日本抗加齢医学会評議員 日本総合健診学会審議員

講演 1－4.

更年期世代のオプティマルヘルスとは？その目標は？

順天堂大学大学院医療看護学研究科 特任教授 高橋 眞理

英語の optimal Health「オプティマルヘルス」とは、直訳すれば、その人にとっての「最適・最善な健康状態」です。近年米国では、ヘルス・ウェルネスに続く健康観として位置づけられているとも言われています。なお、Women's Health 研究者の Dossey ら（2013）は、「オプティマルヘルス」を、年齢、文化、生活環境といった自分が置かれた状況の中で、ひとりひとりが適切な生き方や習慣を選んで、最善な健康を実現していく状態・過程。また、健康観や価値観に関する個人の主観的な経験が尊重され、個人は自己の潜在的能力の最大限の発揮にむけて、統合的・調和的に機能することと定義しており、ヘルスケアのホリスティックな概念であることを示しています。

ヘルスケアは今や急激な成長市場であり、中でも更年期女性はブルーオーシャン市場とも言われてきました。しかし、新型コロナは、私たちに新たな日常生活、健康行動と健康問題をもたらしました。そこで、今回は、今後わが国更年期女性のオプティマルヘルスの実現には、どのようなニーズと戦略の可能性があるのかについて、以下の視点から探ってみたいと思います。

- ・重要なヘルスケアのテーマは何か
- ・ひとりひとりの主体性が問われるセルフメディケーション
- ・健康問題をテクノロジーではかる今注目のフェムテック（Femtech）

高橋 眞理（たかはし まり）

千葉大学教育学部特別教科（看護）教員養成課程卒業、筑波大学大学院教育研究科（修士課程）カウンセリング専攻修了、筑波大学大学院研究科（博士課程）生理学系修了（医学博士）、THE UNIVERSITY OF MELBORNE 女性の健康 修士 修了。愛知県立看護大学教授、北里大学看護学部教授、順天堂大学医療看護学部教授を経て現順天堂大学大学院医療看護学研究科特任教授、日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事、日本母性衛生学会理事
著書：高橋 眞理他（監訳）「ウィメンズヘルスとウェルネス-ライフスパンの視点からのアプローチ」ゆう書房、2017

講演 1－5． コロナに打ち勝つためのサプリメント戦略

満岡内科・循環器クリニック 院長 満岡 孝雄

新型コロナウイルス感染症は今や全世界に広がり猛威をふるっている。有効なワクチンが開発されるまで、各自の免疫力を増強してコロナウイルスに感染しないようにすることが、目下のところ最大の防御法ということになる。本講演では免疫力を増強するためのサプリメントについて話したい。生体の免疫力は栄養状態で支えられている。特に低栄養でサルコペニアの人は免疫力が低下している。分岐鎖アミノ酸やグルタミン酸などのアミノ酸を多く取りたい。免疫力賦活のためにオメガ3系脂肪酸も良い。微量栄養素の欠乏は人の免疫機能を障害することが知られている。特にビタミン D 欠乏とコロナウイルス感染との関係が報告されている。ビタミン A、ビタミン C、亜鉛なども免疫力の増強に関係している。食物繊維、オリゴ糖、プロバイオティクスなどにより腸内細菌叢を良好に保つことは制御性 T 細胞の産生を促進してサイトカインストームを予防することが期待される。

満岡 孝雄（みつおか たかお）

満岡内科・循環器クリニック 院長・理事長

1974 年北海道大学医学部卒業。医学博士。長崎大学医学部第 3 内科助手、英国ロンドン大学および米国トーマスジェファーソン医科大学留学後、長崎大学医学部講師。1991 年北海道大樹町立病院長。1999 年開業。専門は不整脈、循環器内科。世界の主要な心臓病学会のフェロー（FACC、FESC、FJCC）。2005 年よりアンチエイジング医療に興味をもち、日本抗加齢医学会認定医療施設に。アンチエイジング・ドッグで身体の高齢化あるいは弱点を判定し、「元気で長寿」実現のために、あるいは健康増進のために、運動・栄養・サプリメント療法・ホルモン補充療法を指導・処方。日本抗加齢医学会専門医・評議員・前理事。本学会北海道支部長・シニアメノポーズカウンセラー、サプリメントアドバイザー。

講演 1－6． 更年期女性の不眠の特性と対処法について

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座
寺内 公一

閉経移行期から閉経後にかけて、不眠を女性の比率が増加することが知られている。われわれの施設においても、(1) 更年期女性が高率に不眠症状を自覚していること (Climacteric 2010)、(2) 更年期の不眠症状が血管運動神経症状およびうつ・不安症状と関連すること (Maturitas 2012; BMC Women's Health 2014)、(3) 更年期女性の主観的な不眠症状はアクティグラフィによって測定した他覚的な睡眠効率と関連すること (Climacteric 2016)、(4) 更年期の不眠症状が閉経期ホルモン療法、催眠鎮静薬、漢方薬、あるいは大豆イソフラボンによって改善すること (J Obstet Gynaecol Res 2011; Arch Gynecol Obstet 2011; Arch Gynecol Obstet 2016)、などが明らかにされた。本講演ではこれらの知見を基に、更年期不眠の特性と対処法について考えてみたい。

寺内 公一 (てらうち まさかず)

【略歴】

1994 年東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学医学部附属病院、国保旭中央病院、都立大塚病院産婦人科にて研修。2003 年医学博士。2005 年米国エモリー大学リサーチフェロウ。2012 年東京医科歯科大学女性健康医学講座准教授。2016 年同教授。2020 年東京医科歯科大学茨城県地域産科婦人科学講座教授。

【学会活動・資格】

日本産科婦人科学会代議員・認定産婦人科専門医・指導医、日本女性医学学会特任理事・代議員・認定女性ヘルスケア専門医・指導医、日本女性心身医学会幹事長・評議員・認定医、日本心身医学会代議員、日本骨粗鬆症学会評議員・認定医、日本抗加齢医学会評議員・専門医、北米閉経学会 (NAMS) 認定医。

講演 2 - 1.

女性ホルモンとのつきあい方と注意すべき月経関連症状

牧田産婦人科医院 院長 牧田 和也

女性ホルモンが、甲状腺ホルモンや副腎皮質ホルモンなどと比べて理解しにくいのは、女性のライフサイクルに応じて大きな変動が見られること、ならびに 10 代から 50 代までの約 40 年間に亘り約 1 ヶ月単位で形成される月経周期の中でも少なからぬ変動が見られるためである。月経周期自体は、妊娠・出産のための準備機能として女性だけに与えられたものであるが、女性ホルモンが及ぼす影響はそれに留まらず、骨量の維持・血管内の動脈硬化の抑制・女性らしい肌を保つなど全身的な作用を担っていることは周知の事実である。更年期に認められる女性ホルモンの分泌低下による影響だけでなく、思春期から性成熟期・更年期にかけての日常的な月経周期の中で生じる月経関連症状の管理も、女性のトータルヘルスケアを考える上で重要な課題である。本講演では、月経周期における女性ホルモンの変動と上手なつきあい方ならびに注意すべき月経関連症状について解説する。

牧田 和也（まきた かずや）

1987 年 3 月関西医科大学卒業、同年 5 月慶應義塾大学医学部産婦人科学教室入局。1991 年 4 月より 2017 年 5 月末まで、慶応病院の婦人科外来に開設されている中高年女性のための専門外来で、開設以来四半世紀余りに亘り診療を担当する。2005 年 4 月より牧田産婦人科医院（埼玉県新座市）を継承し、分娩を含めた地域の産婦人科医療に従事する。専門は、本学会副理事長である太田博明先生に導かれ「更年期医学」を志し、現在に至る。日本産科婦人科学会専門医、更年期と加齢のヘルスケア学会代表幹事（第 13 回学術集会で会長を務めた）、日本女性医学学会幹事・専門医。また女性の慢性頭痛にも強い関心をもち、産婦人科医として初めて日本頭痛学会専門医を取得する。

講演 2－2. 米国医療の現況 ― 「Whole Health」の進展

Anzai & Associates 代表 安西 英雄

いま米国は国をあげて新しい医療を目指している。その医療では、患者をすべての中心におき、患者の身体ばかりでなく、患者の感情や精神的な生活、さらに家族生活や社会生活までを考慮に入れ、患者の満足度を大切な指標の一つに加え、患者とともに治療計画を立て、患者や家族によるケアも治療の大切な一部となる。補完代替医療はその重要な手段のひとつである。

統合医療には患者を「Body, Mind, Spirit」の3つの次元から捉えようとする考えがある。また心療内科ではこれらに「Social」という次元を加えることがある。米国が目指す新しい医療は、明らかにこれらを踏まえたものである。

退役軍人省の有する米国最大の病院システムでは、この新しい医療を「Whole Health」と名付け、積極的に推進している。講演では、Whole Health の実践を具体的に紹介し、米国がこの新しい医療を目指すに至った歴史的な背景と必然性について述べる。

安西 英雄（あんざい ひでお）

Anzai & Associates 代表、日本薬科大学客員教授、薬剤師、米国在住。

東京大学農学部と金沢大学薬学部を卒業。日本全薬工業を経てツムラに入社し、漢方の基礎・臨床研究と国際開発（海外での研究・国際シンポジウム・海外導出）を担当。1998 年ニューヨーク所長として渡米。2001 年独立して Anzai & Associates を米国に設立し、現在にいたる。日本と米国の製薬・サプリメント会社のアドバイザーを務める。

New York Academy of Sciences、American Botanical Council、Society for Integrative Oncology、American Society for Nutrition、更年期と加齢のヘルスケア学会、日本 IVF 学会などに所属。

著書「睡眠障害の漢方治療とサプリメント」（星和書店）。

講演 2－3.

更年期女性の関節症状 ―とくに免疫との関連において―

医療法人社団慶進会 慶宮医院
鶴見西口更年期リウマチ科クリニック 院長 宮地清光

一般的に 45 歳頃から急激に女性ホルモンが減少と揺れが始まり、50 歳で閉経となる。多くの女性はその後同年齢の男性エストラジオール (E2) 量の 1/3~1/2 (10pg/ml) 以下になることが多い。動悸、発汗、全身倦怠感、不眠、いらいら、記憶障害、など女性に圧倒的に多い症状である。同時に関節症状、筋肉症状も出現するが、男性にはほとんど見られない。不幸なことに更年期女性の関節症状に関する論文は内外を含め極めて少ない。関節痛には、月経が正常の 40 歳前半、不規則な 45 歳~50 歳、月経なし (50 歳以降) の 3 種類に分けると理解しやすいが、その機序は不明な点が多い。閉経移行期の E2 の揺れと、閉経後は E2 低下と枯渇が原因と考えられる。E2 の揺れは超低用量ピル (ultra-LEP)、もしくはトコフェロール N600mg 連日投与、閉経後はホルモン補充療法 (HRT) が有効である。十分に有効でない場合は、関節リウマチ、他の膠原病、線維筋痛症、強直性関節炎、乾癬性関節炎などが考えられる。さらに HRT を施行し続けることにより関節リウマチ、シェーグレン症候群の発症をおよそ 50%減らすことができると思われる。

宮地 清光 (みやち きよみつ)

1967 年 慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部リウマチ研究室入局。静岡日赤病院、宇都宮済生会病院、都立大久保病院を経て、1976 年スクリップス研究所 (米国)、コロラド大学 (米国) 留学、1980 年 慶宮病院を開業。日本リウマチ学会専門医・指導医、日本女性医学会認定医、日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事、保健科学研究所自己免疫病血清センター技術顧問、前横浜市内科学会副会長、前藤田学園名古屋保健衛生大学医学部客員教授など多数。著書 「女性ホルモンの低下がリウマチ・膠原病を発生させる」「放っておけない隠れリウマチ」「女性ホルモンのメンテナンス」

講演 2－4．更年期からの快適な暮らしとは－健康、美容面から－

D R. YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC 院長 萩池 洋子

更年期というと、体調の変化にばかり目を向けられがちですが、この年代は家族も仕事環境にも変化が生じ、今まで考える暇もなく走ってきた環境からフッと我に振り返り立ち止まる時代でもあります。子供は成長し親との関係値が変わり、親に介護の影が見え始め親の人生を客観的に考えてみたり、仕事では責任と限界を感じてみたりと、今までとこれからの狭間で揺れ動く年代ではないでしょうか?未来の不確実さと残された時間。ある種、思春期のような不安定さに立たされる時なのかも知れません。私は当院の患者さんを通して、自己分析から自分を見つめ直し、これからの自分を創造する時であることを見てきました。当院では、再生医療や HRT 療法を組み合わせながら内面を支え、レーザー治療などの外面からと共に美を考える治療を行っています。美も健康も、更年期を境に見つめなおす時期であり、逆に残りのチャレンジングな人生の支えにしていくことも可能です。美は心のワクワクを作ります。更年期からの健康と美への向き合い方をお伝えしたいと思います。

萩池 洋子（はぎいけ ようこ）

東京女子医大卒、岡山大学頭頸部外科、徳島大学難聴診療部、岐阜大学耳鼻咽喉科など国内の大学病院での研究と研修を重ね、地域基幹病院へも勤務。その後 2004 年に渡米し、UCLA 血液学/腫瘍学教室で再生医療を研究。エマウスメディカル製薬会社でメディカルディレクターを兼任し、サブリの健康への関与を研究。UCLA より臨床治験管理者の認定、レーザー安全基準管理者の認定を取得。ナショナルレーザー研究所臨床集中コースを卒業し、レーザー治療にも携わる。2014 年帰国、美容と医療を融合させた欧米型のクリニックを開院。Dr. Yoko Beauty Terrace Clinic として内面からの美をサブリ、食習慣から治療するホリスティック医療を展開中。日本更年期と加齢のヘルスケア学会、日本サプリメント学会の幹事。

講演 2－5．口の老化を防ぐことは全身の健康を保つ

ナグモ歯科赤坂クリニック副院長 佐藤 由紀子

人生 100 年時代を迎えて人々の関心はいかに介護にならず健康寿命を全うするかにある。そこで介護予防の前の段階としてフレイル（虚弱・衰え）予防の概念が生まれた。しかもその始まりにオーラルフレイル（口の機能の衰え）が関係すると言う。まさに口の老化を防ぐことが全身の健康を保つことにつながっている。

アンチエイジング（抗加齢医学）から考えると、老化も一つの病気として捉え、積極的に予防することにより老化を遅らせようとする、生活習慣の改善などがある。

そもそも口とは、食べる（消化器系）だけでなく、息をし（呼吸器系）、姿勢を保ち（運動系）、話し、笑い、愛を表現するという、様々な働きをするところである。全身の健康（physical）だけでなく、社会生活（social）や精神状態（mental）にも関わる場所である。従って口に何か問題があると、その人の quality of life（生命・生活・人生）に大きく影響を与える。

歯科的な問題は①健康②機能③美の三つの側面から捉えることができ、互いに関連している。そこでこの三つにどのようにアプローチすることにより口の老化・病的老化を防ぎ、心身の健康を保つかについて述べたいと思う。

佐藤 由紀子（さとう ゆきこ）

1978 年日本大学歯学部卒業。歯科医。ナグモ歯科赤坂クリニック副院長。デンタルカウンセラー。ナグモクリニックではアンチエイジングドックの歯科を担当。日本歯科審美学会代議員、日本アンチエイジング歯科学会理事。認定医。日本更年期と加齢のヘルスケア学会会員、メノポーズカウンセラー。著書に「「口もと」をキレイにすれば 120%美人に見える（大和書房 2014 年）」、共著に「美しくなる秘訣」、「歯から美しく幸せになる秘訣」

講演 2－6．更年期女性の栄養

活動量が低下している環境での適切なエネルギーと栄養素の摂り方

金城学院大学生活環境学部食環境栄養学科 教授 丸山 智美

身体活動はエネルギー消費を伴う骨格筋による身体の動きのことで、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費します。

活動量は運動と生活活動で決まります。私たちは生活の中で様々な活動をしており、人によって生活活動は異なります。同じ人でも曜日や環境によって異なってきます。職業活動上の例としては、外回りやサービス業等で立って接客が多い活動量と座って事務仕事での活動量では異なりますし、長い通勤距離と通勤時間かつ混雑した電車で立って通勤する人では通勤する就業日と通勤しない日とで活動量は異なります。

2020 年のこれまでのみなさんの活動量はどのようなでしょう。新型コロナウイルスにより、在宅ワークしている、ジムに行けない、趣味の合唱・合奏に参加できないなど、活動量低下の方向にベクトルを向けたという方は少なくないでしょう。

本講演では、活動量が低下している環境での摂取エネルギーと栄養素の摂り方をお話します。

丸山 智美（まるやま さとみ）

金城学院大学生活環境学部教授。博士（学術）。管理栄養士。慶應義塾大学文学部卒業、昭和女子大学大学院生活機構研究科修了。様々なライフステージの女性を対象として、管理栄養士の視点で研究に取り組んでいる。健康を維持増進するメニュー（ヘルシー献立）の開発と給食・外食での提供、ヘルシー献立を用いた健康教育を行うとともに、これらを利用することによる効果を検証する介入研究も行っている。

講演 3－1． 更年期女性の運動

ヘルスケアを意識した体型維持に大切な 5 つのこと

日本メディカルトレーニングセンター リソルククリニック 稲次 潤子

ヒトのからだは本来活動するために、からだを動かすためにつくられている。そしてヒトは生きるためにからだを動かし続けながら進化してきた。しかし、その活動の多くを機械で代行するようになり、特にこの半年、感染症対策のために日常活動が制限されるなかでは、必要最低限の動作だけでも生きていけるのではないかと思ってしまうかねない環境におかれている。更年期女性も今はまだ十分な余力をもって日常生活を過ごしている。しかし更年期以降の動脈硬化リスクの増加や、骨量・筋量減少と筋力低下の進みかたによっては日常生活にも支障が出る危険性が大きい。運動はやればやっただけの効果が得られることを最大の味方に、更年期女性の運動について知識を整理したい。

稲次 潤子（いなじ じゅんこ）

千葉大学医学部卒、循環器内科医師、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本医師会健康スポーツ医、日本エアロビクスセンターエアロビクスクリニック、乃木坂いなじクリニック、了徳寺大学健康科学部、藤沢市保健医療センター等を経て現在日本メディカルトレーニングセンターリソルククリニック勤務。

講演 3 - 2.

デリケートゾーン関連疾患から考える中高年女性のトータルヘルスケア

浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問 吉形 玲美

女性のデリケートゾーンケアは一般にあまり認知されておらず、過剰洗浄などによる慢性炎症トラブルをかかえ婦人科外来を受診する女性も少なくない。閉経以降は、エストロゲン減少による膣粘膜の変化により自浄作用が弱まり、萎縮性膣炎や細菌性膣炎になりやすく、性交痛などの性交障害も増す。また、尿漏れや過活動膀胱（overactive bladder : OAB）などの泌尿器疾患、性器下垂・性器脱、閉経後性器尿路症候群（genitourinary syndrome of menopause : GSM）などが問題となってくる。いずれも適切な対応がなされなければ慢性的かつ進行性であり、QOL や ADL を大きく損なう要因となる。これら婦人科疾患についても周知は不十分で、不具合があっても受診し治療すべきもの、という意識すらないことが多いのが現状である。これら疾患トラブルの基本的な治療法を確認するとともに、予防策として日々の正しいデリケートゾーンケアについて考え、中高年女性の快適な毎日につながるアクションとして提案したいと思う。

吉形 玲美（よしかた れみ） 産婦人科医師・医学博士

1997 年 東京女子医科大学医学部卒業、同大学産婦人科学教室入局

2009 年 東京女子医大産婦人科学教室准講師

2010 年～現在 同教室非常勤講師

2019 年 7 月～ 浜松町ハマサイトクリニック院長、現在特別顧問

大学病院にて臨床医の傍ら、女性医療・更年期医療の多くの臨床研究に携わる。2010 年より地域医療に拠点を移し女性予防医療の発信と研究に従事。更年期、妊活、月経トラブルなどゆらぎやすい女性の身体のホルモンマネジメントを得意とする。

認定資格：日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医・同学会代議員、日本抗加齢医学学会評議員、日本更年期と加齢のヘルスケア学会幹事、ほか

講演 3－3．更年期女性の性生活とは？

田園調布学園大学名誉教授 荒木 乳根子

更年期、個人差はあるものの女性は身体的にも精神的にも何らかの更年期症状に直面します。それは性生活にどのように影響するのか。日本性科学会セクシュアリティ研究会で実施した3回にわたるセクシュアリティ調査から、40～50代の女性に焦点を当て、性生活についてお話しします。配偶者がいる女性の性欲は50代で大きく低下し、夫との関係でも精神的な愛情のみを求める人が最多となり、実際の性交頻度も顕著に低下しています。閉経の影響が大きいと思われます。さらに、2000年と2012年を比較すると、40～50代の夫婦間のセックスレス化が顕著に進んでいました。一方で、単身者で交際相手がいる女性は比較的活発な性生活を維持していました。夫婦間のセックスレス化の要因は何なのか、夫婦間の性欲の乖離をどのように調整するのか、現状で良しと言えるのか、生殖を終えた性生活にどのような意味合いがあるのか、など考えていきたいと思います。

荒木 乳根子（あらき ちねこ）

筑波大学大学院修士課程修了。臨床心理士。公認心理師、川崎市福祉行政心理職、聖徳大学を経て田園調布学園大学教授。2013年退職、田園調布学園大学名誉教授。日本老年行動科学会で高齢者の性と介護にかかわる事例検討や調査および日本性科学会セクシュアリティ研究会で中高年セクシュアリティの調査研究に携わってきた。

【主な著書】単著：「在宅ケアで出会う高齢者の性」1999年、「Q&Aで学ぶ 高齢者の性とその対応」2008年、共編著：「【事例集】性と愛-セクシュアリティ-」1995年、「カラダと気持ち-ミドル・シニア版」2002年、「高齢者のこころとからだ事典」2014年、「中高年「性」白書」2016年、「中高年のための性生活の知恵」2019年

講演 3－4． 更年期およびそれ以降の QOL の向上について

－とくに HRT、性生活の影響について－

こうレディースクリニック・江ノ島 院長 黄 宗聖

女性の更年期は、卵巣の老化に起因し、エストロゲン分泌量が不足することで交感神経優位の状態を作りだす為に、自律神経のアンバランスを生じ、様々な不定愁訴を作り出す。この脳の慌てぶりともいえる状態を落ち着かせる根本的な治療がいま行われているホルモン補充療法である。しかしながら、卵巣が完全にその機能を失う前に老化のスピードをスローダウンさせる方法はないのだろうか。女性の一生の中で、思春期女性における卵巣の発達変化は顕著であるが、これは一つに居住環境の違いによって異なることが報告されている。つまり、体内情報の入り口となる五感（触覚，視覚，嗅覚，聴覚，味覚）をとおして体内に入力される刺激の程度差が、脳を介し卵巣の成熟度に違いをもたらすと推察される。昨今、指摘されている日本の更年期世代におけるセックスレスは、五感への刺激頻度が減るために卵巣への刺激が少なくなり QOL に影響を及ぼすことはないだろうか。今回は、更年期からの健康増進について、HRT や性生活に焦点を絞りお話ししたい。

黄 宗聖（こう そうせい）：こうレディースクリニック江の島婦人科 院長

1975 年九州大学医学部医学科卒業、同年 12 月米国テキサス大学医学部留学、1979 年京都大学医学部産婦人科入局、1980 年和歌山赤十字病院、1987 年横浜市立大学産婦人科、済生会横浜市南部病院、1993 年藤沢市民病院産婦人科、1999 年 THP メディカルクリニック婦人科勤務、2010 年こうレディースクリニック江の島婦人科開業。

日本女性医学学会認定医、日本更年期と加齢のヘルスケア学会神奈川支部長、日本更年期と加齢のヘルスケア学会幹事、日本サプリメント学会幹事

講演 3－5. 働く女性の HRT との向き合い方

産経新聞社サンケイスポーツ編集局編集委員 峯村 昌子

女性の勤続年数が伸び、男女ともに働き続ける時代が到来している。40 代以降、女性が働き続けるとき、大きな問題として直面するのが更年期の諸症状である。更年期症状が、働く女性の職務能力に影響を与えることは多く報告されている。同時に、更年期の年代は、管理職を務めるなど職場においての責任が増すだけでなく、家庭においても、子供の進学、親の介護などが重なり、これに加えて更年期症状を抱える働く女性は、四重苦、五重苦の厳しい状況に立たされることになる。しかし、更年期症状解消の切り札といえる HRT（ホルモン補充療法）の普及は、2 %前後のまま低迷を続けている。2013 年、2018 年の 2 度にわたって筆者が行った「働く女性への調査」をもとに、働く女性の更年期に対する意識、HRT がなぜ働く女性の間で浸透しないのかを、日本の職場や社会背景を交えて分析し、HRT 普及に向けた課題を探る。

峯村 昌子（みねむら まさこ）

産経新聞社で 25 年以上にわたり、健康や医療問題などを中心に取材、執筆を続ける。更年期、HRT などのマスメディアでの報道とその普及における問題点を研究。2010 年から「更年期と加齢のヘルスケア」に毎年論文を発表している。早稲田大学政治経済学部大学院修士課程修了。新潟大学医歯学総合研究科博士課程修了（学術博士）。早稲田大学公共政策研究所招聘研究員。メノポーズカウンセラー

講演 3－6． 医学データ、健康情報の分析と適切なとらえ方

メノポーズカウンセラー 小倉 能人

新型コロナ渦により膨大な医療情報が報道されているが、誇張や不適切な表現が多く、過剰な不安と誤解を招くことが多い。適切な情報発信を期待できない現状では、受け手がスキルを身に付けて防衛するしかない。

例えば、検査で陽性となることと、検査対象疾患の患者であることは同義ではない。陽性者が患者（具体的な症状を有している）とは限らないし、患者であれば必ず陽性となるわけでもない。検査を増やすことで見かけ上の患者（陽性者）が増大するのは、新型コロナに限らず、インフルエンザ、がん、生活習慣病でも同様である。安易な検査拡大は過剰診断や医療資源の浪費など深刻な問題を生み出す。

比較のない死者数報道も不安を煽るだけである。昨年、日本では 138 万人が死亡し、肺炎では 9 万 5 千人が死亡した。

本講演では、指標の意味を理解して比較することの重要性、検査陽性者と患者は異なること、検査を受ける利益・不利益を論じたい。

小倉 能人（おぐら よしと）： メノポーズカウンセラー、弁理士

1998 年 京都大学大学院工学研究科高分子化学専攻修了

1998 年 株式会社資生堂 入社

基礎研究、化粧品製品開発、知的財産業務、アライアンス業務を経験した後、

2016 年～2019 年 同社にて、更年期治療薬ル・エストロジェルに関する業務に従事

2020 年 現在はグローバルイノベーションセンター所属

女性の健康経営アドバイザー、日本更年期と加齢のヘルスケア学会幹事