



### 女性医療ネットワーク公開セミナー 「腸内環境を整えて、元気とキレイを手に入れよう」開催

2009年11月1日(日)、持田製薬内のルークホールにて、女性医療ネットワーク主催の勉強会が開催されました。当日は女性の健康のカギを握るといわれる「腸内細菌」をテーマに、さまざまな意見が交わされました。

#### 1時間目

#### 美人肌は からだの健康から



平田雅子先生  
私のクリニック目白院長

**皮** 膚は内臓の鏡」といわれます。そこで1時間目は、「美人肌はからだの健康から」と題し、皮膚科のほか婦人科や内科、心療内科を併設している「私のクリニック目白」院長の平田先生による講演が行われました。

「私たちが目指している女性外来では、女性たちをただ疾患だけで診るのではなく、その症状を引き起こしている環境や状況を探りながら、診察を行うというもの。原因がはっきり分かれば同じような症状を繰り返し返しませんし、効果的な予防や治療ができます。たとえば患者さんの悩みで多いニキビに関しては、ほとんどの方が「皮脂量が多いからニキビができる」と思いこんでいるのですが、実際は洗顔のしすぎで乾燥しているためにできているニキビも、少なくありません。またニキビと同じくらい多いお悩みのシミやシワですが、これは原因の多くが紫外線です。適度な紫外線は必要ですが、やはり多すぎる量を浴びると肌の老化は進むのです」

そして肌の調子を大きく左右するのが、日常生活の過ごし方なのだとか。

「患者さんに普段の生活をうかがうと、食事や睡眠不足や運動不足など、何かしらの問題を抱えています。また急激な肌の変化が起こったときは、内臓の大きな病気が隠れている場合もあります。女性は誰もが忙しい日々を送っていますが、疲れに慣れてしまわない「そして、不調を感じたらすぐに女性外来を受診する」ことを心がけてほしいですね。また腸内環境も、肌と密接なつながりがあります。人の腸内細菌は約100兆個あり、重さは1kg程度あるといわれています。この腸内細菌がきちんと保たれていると肌の調子もいいのですが、崩れると、肌にも影響してきます。この腸内細菌層を上手に育てていくことが、肌と健康のために大切なことです」

#### 肌に対する 大きな誤解

「患者さんと話をしていると、「皮膚はものを吸収する」と考えている人が非常に多いのですが、これは大きな誤解です。皮膚は排泄器官なので何かを吸収することはありません。たとえばどんなにファンデーションを重ねて塗ったところで、それが押し込まれて皮膚に溜まることはありません。また朝晩たっぷり洗顔剤をつけて顔を洗ったり、お湯で洗顔するのもNG。Tゾーン以外の皮膚はとてデリケートなので、W洗顔はTゾーンだけにしてください。そして朝はTゾーンだけに

石鹸をつけて洗いましょう。また洗顔は必ず水ですっきり洗うこと。冬でもお湯はダメです。皮脂を取りすぎてしまい、乾燥や吹き出物の原因になります。どんなに高級な化粧品を使おうとも、自分の皮脂には勝てません。洗すぎなど乾燥してトラブルをおこさないように、まずは自分の皮膚の油をなくさないことが大切です。皮膚疾患を起こさないためにはこのような正しい肌のお手入れが何よりも大切。またそれに加えて疲れがたまらないような生活を心がける、「冷たいものをとらない」「よく噛んで食べる」「油ものや生ものは控える」などを正しい食生活にも気を配りましょう」

#### KEYWORD どうして部位によって お手入れの仕方が違うの!?

Tゾーンとそれ以外では、角質層の厚さや皮質量がまったく異なります。Tゾーン以外の角質は、Tゾーンの約半分。また目の下から頬骨の高いあたりまでの角質層は、およそ8層といわれています。角質層は陰部が6層なので、この部分の角質層はかなり薄いのです。このような理由から、顔は部位によってお手入れの仕方が変わってきます。洗顔後は、化粧水+乳液+クリームを塗り終わったら、同じ化粧品で構いませんので、Tゾーン以外、特に目の下から頬骨の高いあたりを中心に重ねて塗りましょう。できればメイクの上からでもこの部分にはちょこちょこ保湿を心がけてほしいですね。

2時間目

## 胃腸の元気と体の元気



小橋恵津先生  
駿河台日本大学病院・消火器肝臓内科

**腸** 内環境に大きな作用をもたらす食物繊維ですが、食物繊維の働きとしては、①血清コレステロールの低下作用、②食後血糖の調整作用、③大腸機能の調整作用などが挙げられます。特に「大腸機能の調整作用」に関しては、不溶性食物繊維は腸管停滞時間の短縮をし、便量や排便回数を増加。水溶性食物繊維は腸内細菌により発酵を受け、腸内環境の改善をします。腸内細菌の特徴としては、誕生直後の新生児の腸内細菌はごくわずかですが、生後3〜4日で腸内にビフィズス菌が出現し、その後増加し、幼児期から成人の健康時の腸内細菌層は安定しています。しかし老年期になると、腸にいいビフィズス菌が低下し、悪玉菌であるウェルシュ菌、大腸菌などが増加します。つまり腸内環境には、年齢も大きく関係しているのです。また最近では、腸の働きをよくするためのさまざまな健康食品が登場しています。ヨーグルトなどの「プロバイオティクス」と呼ばれるものは腸管内の微生物環境を変化させることにより、宿主に有益な効果をもたらす、生きた微生物を含んだ食品製剤のことです。これに対して「プレバイオティクス」とは、人の消化酵素では分解されずに大腸まで到達し、プロバイオティクスを腸管内で選択的に増殖・活性化させる物質です。食品としては発芽大麦、サイリウム、小麦ふすまなどが挙げられます。

### 腸内環境をよくする生活について

「私たちは『どのような食生活をするか』と腸内環境がよくなるのか？」を探るため、調査・研究を開始しました。野菜スープを作成し1パックとし、ヨーグルト(250cc)、野菜スープに含まれる食物繊維と同量のサプリメントを使用して、第1回の調査では同じ人にスープ1週間、普通の食事にもどって1週間。ヨーグルト1週間摂取していただき、2回目の調査では、スープ2週間、通常食2週間、サプリメントを2週間、通常食2週間を摂取していただきました。対象を大学生のグループと高齢者のグループに分けて同じ実験を行ったところ、両グループとも通常食よりは、スープの時期もヨーグルトの時期も排便の性状は軽快し、排便回数が改善しました。高齢者はスープ期の排便回数は増え、マイルドな排便改善傾向を認めました。一方サプリメントに関しては1週から2週になるにつれて、泥上便、水様便が増えたことにより、食物繊維が直接的に働き、より下剤と

しての性質を強めたようです。そのためサプリメントには、自分にあったものを適量飲むことが大事なようです」

3時間目

## 腸から健康になろう



渡辺賢治先生  
慶應義塾大学漢方医学センター准教授

**漢** 方と腸は深い関係があります。腸管は300m<sup>2</sup>。広げるとテニスコート15面分にもなり、全リンパ球の60%が集まる人体最大の免疫組織であり、微小血管の55%が集まる人体最大の末梢血管組織です。また人体最大の末梢神経組織、内分泌組織で

### パネルディスカッションより

**Q** ヨーグルトを毎日とった場合の脂質との関係は？

もちろん脂質の摂りすぎには注意していただきたいのですが、一番はトータルのカロリーが大切だと思います。また脂質を多く摂ったときには代謝を高める食物繊維を摂るといいのですが、それらを心がけているかどうかでも違いますね。食事に関しては食べる量も中味も個人差がありますので、一概にはいえませんが…。(小橋先生)

**Q** 皮膚疾患で、長期間抗生剤を飲んでいての方への対処法はありますか？

確かに患者さんで3年も4年も抗生剤を飲んでいての方をよく見かけます。私は個人的にニキビに抗生剤を使いません。抗生剤に頼るのではなく、腸内環境を整えることに力を入れることで症状を改善できると思うので、お腹の弱い人には整腸剤や胃薬をお渡しします。栄養って「生きていくための栄養」と「元気でいるための栄養」は全然量が違うんですね。最近ではメタボのこともあって栄養を制限している人が多いけれど、もっととどどど栄養をとってほしいと思います。(平田先生)

### 腸内細菌と漢方薬のかかわり

もありません。これらのことから、腸がいかに大事な器官がお分かりになると思います。しかし腸内環境、腸内細菌にはまだまだ不明なことがたくさんあります。漢方は腸内環境を巧みに利用しています。その仕組みを理解するのに、漢方の成分を考えることは非常に重要です。まずは低分子成分です。よく漢方薬に即効性がないといわれますが、それは誤り。たとえば花粉症の際によく使われる小青竜湯(しょうせいりゅうとう)などは、飲んでおよそ5分で効果があります。即効性がある理由は、低分子成分のエフェドリンが、そのままの形で吸収されるからです。また漢方で特徴的なのが配糖体です。生薬中には多種の配糖体があり、これらは腸内細菌によって糖が外されてはじめて吸収されます。配糖体成分で代表的なのはグリチルリシン(甘草)、センノシド(大黄)などがあり、これらは腸内細菌によって修飾を受けてから吸収されるので、血中濃度のピークは8時間くらいです。また最後は多糖成分です。アガリクスやメシマコブに多量に含まれていますが、これらの作用についてはまだまだ不明な点がたくさんあります」

「漢方薬の作用として、腸内細菌を介して生体遺伝子に作用することもあります。慶應で漢方の研究を始めた時に丁度遺伝子チップが出て、網羅的な遺伝子解析が可能となりました。腸内細菌のいないマウスでは漢方の働きが見られなくなるものがあることを発見し、腸内細菌が漢方薬の活性化に作用しているのか、それとも漢方薬そのものがプロバイオティクスとして腸内細菌に影響しているのかを調べました。結論を申し上げますと、プレバイオティクスでした。「漢方薬が腸内細菌を変える」わけです。そしてその変わった腸内細菌が、生体遺伝子に影響していることが分かったのです」

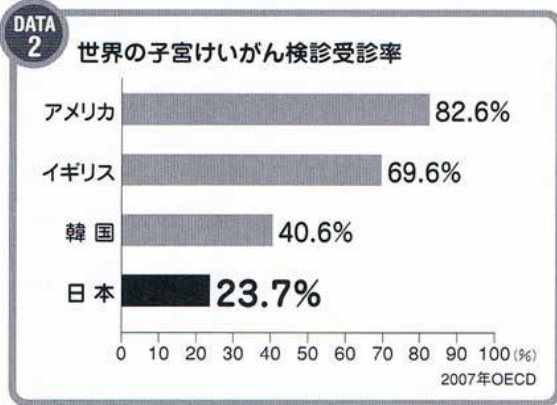
# 「もっと知って!子宮けいがんのこと」が開催されました

昨年11月30日、東京の丸ビルホールにて、読売新聞東京本社広告局と、女性医療ネットワークの主催によるトークセッション「もっと知って!子宮けいがんのこと」が開催されました。当日はフリーアナウンサーの関谷亜矢さんが司会を務め、ゲストのモデルでリポーターの知花くららさん、対馬ルリ子先生が子宮頸がんや女性の生き方に関する、さまざまな話題に花を咲かせました。



## 若い女性に増えている、子宮頸がん

●知花 いま話題の子宮頸がんは、ウイルスが関係しているって本当ですか?  
 ●対馬 そうなんです。日本の若い女性に激増している子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスが原因で、性交渉によって感染し、5〜10年経つとその中の一部(ハイリスクの人)にがんが発症するんです。子宮頸がんには、痛みなどの初期症状がないので、検診を受けて早期に見ることが何よりも大切です。しかし日本の検診率は先進国で最低の23.7%(左表参照)。女性たちの命と健康を守るため、この状況をなんとかしなくてはなりません。  
 ●知花 私は数年前に報道番組で乳がんの取材をしたんですが、そのときも検診率の低さに驚いた経験があります。子宮頸がんに関しても同じなのですね。  
 ●対馬 今まで日本人は「何か症状があつて



から病院に行く」という人が大半でした。でも早期に子宮頸がんを発見するために、症状があつてからでは遅いのです。日本も欧米の女性たちのように「20歳になったら子宮頸がんの検診に行こう」といった習慣ができてくれるといいのですが……。  
 ●司会 そういった情報は学校や会社で教えてくれるわけではないので、「知る機会がない」ということも原因にあるのですね。また子宮頸がんには、ワクチンが有効だとお聞きしたのですが。  
 ●対馬 16型和18型という、リスクの高いウイルスに対応した子宮頸がん予防ワクチンが、日本でもようやく昨年10月に承認されました。これで子宮頸がんの約7割が防げるといわれています。しかし残りの3割の人はワクチンでは防げないので、同時に定期的な検診も欠かせません。  
 ●司会 ワクチンの接種対象は何歳なのですか。  
 ●対馬 若い年代ほど望ましいのですが、30代や40代の方でも、もちろん効果はあります。しかし問題なのが、費用ですね。ワクチンは3回接種する必要がありますので、それな

**自分の人生をデザインして**  
 ●知花 私が人生で初めて婦人科に行ったのは、高校生のときでした。体の調子が悪いことを告げたら、母が連れて行ってってくれたんです。でも最初のときは、回りの人の視線や初めてみる内診台にドキドキして、すごく不安に思つたのを覚えていますね。  
 ●対馬 お母様が連れてってくださったのは本当によかったわね。月経の不安や悩みが多い10代のころにそうやってお母さんが娘さんを導いてあげると、その後の婦人科への敷居がぐんと低くなるんですよ。特に今は昔と比べて診察の仕方も大きく変わったので、「痛みがなく」「なんでも話せる」ような診察ができるよう、多くの医師が心がけ

りの金額がかなりあります。先進国の多くが公費接種をしているので、日本も早く検討してもらえればいいのですが……。また検診に関しては、昨年20歳、30歳、40歳など、特定の年齢の女性を対象とした、子宮頸がん乳がんの無料クーポンの配布が開始されました。国も本腰を入れて、女性のがん撲滅に向けて動きだしてくれたんですね。これによって、20歳の人たちの検診率が、今までの20倍になった県もあるとか。こういったサービスも上手に利用してほしいですね。  
 ●知花 やっぱ検診やワクチンは、少しでも安いほうがいいですね。高いとそれだけ敷居も高くなりますから……。私も先生の話聞いていて、今すぐ病院に走っていきたくなりました(笑)。

●知花 耳が痛いです。キャリアを重ねていると、もっと進みたいと思う気持ちもあるし、目の前のことで精一杯になつてしまふんですよ。でも「ココカラライフシート」をよく見ると、女性ホルモンの量は年齢によってこんなに差があるんですね。これからは今より3歩くらい引いて自分の人生をプランニングしてみます。早速シートも書いてみますね。  
 ●対馬 もちろんやりたいことはみんなやっていいんですよ。だけれどもしかしら思ってもやらないトラブルがあるかもしれないし、そういうのは早く見つけたらいろいろ対策ができますよね。そのためにも一度これからの自分の人生をじっくり考えて、このシートを埋めてみてください。健康に関しては、自分のこれからの人生に関しても、「知る」ということは非常に大切です。さまざまな知識を上手に活用しながら、自分の体との付き合い方を学んでほしいと思います。

●知花 なんでも話を聞いてくれる先生が身近にいると、女性は本当に心強いですよ。  
 ●司会 いまの女性は仕事にも忙しいですし、自分の体のことをよく知らないという「結婚や出産は後でいいわ」と思つてしまいがちです。しかしライフプランをきちんと立てることも大切ですよ。  
 ●対馬 その通りです。「自分がどうしたいか」ということももちろん大切ですが、体にとつてふさわしい時期というものもありますから。  
 ●知花 子宮頸がんの怖ろしさについて語る、対馬ルリ子先生。



当日は健康に関心の高い、多くの女性が集まりました。



子宮頸がんの怖ろしさについて語る、対馬ルリ子先生。



会場には内診台が置かれ、診察の様子が再現されました。



このクリニックに  
**注目!!**

第7回  
川島産婦人科

## 女性たちの悩みやストレスを OCやアロマの力で優しく癒す

女性医療ネットワークメンバーのクリニックをリレー形式でご紹介する「このクリニックに注目」。今回は水口病院の村上麻里先生より、生駒先生にバトンが渡されました！

東京都江戸川区に産婦人科を開院して今年で38年。川島産婦人科は地元で密着した、アットホームな診療を心がけているのだとか。

「患者さんの年齢がさまざまなので、子宮がん検診をはじめ、更年期外来、不妊相談、妊婦検診、思春期外来など、幅広い年齢層に対応できるような診療内容を心がけています。また最近では、OCの普及にも力を入れています。生理痛で相談に来られてはばらく妊娠・出産の予定がなければ、まず

OCによる治療を勧めますね。私自身がOCを飲むことで生活や人生がとても快適になったので、「このよさを多くの女性たちに伝えたい」と強く思うようになりました。待合室にOC体験記を置くなど地道な活動が実ったのか、最近では処方数が少しずつ増えてきました。」

また6年前からアロマを使った代替療法も取り入れているのだとか。「週に1回、英国IFA認定アロマセラピストの資格をもつ助産師による、アロマセラピー

外来を開いています。病院に訪れる患者さんの悩みは多種多様です。中には心のトラブルや更年期特有の説明のつかない不安やイライラに悩まされている方も。そうした女性たちに、アロマセラピーは大きな効果をもたらします。受診された患者さんたちからも好評です。仕事や家事に忙しく、自分のことを後回しにしながら女性たちには、お気に入りの香りを身近に感じることで日常のストレスから解放され、少しでもリラックスしていただきたいと思っています」



グリーンを中心にまとめられた、居心地のいい待合室。待ち時間を少しでも快適に過ごせるよう、OC体験記など健康に関する情報も数多く置かれています。



アロママッサージを行う施術室。1人ひとりの体調や心の状態に合わせて、最適なアロマオイルをブレンドして使用します。



普段使いできるアロマスプレーなども販売中。



生駒美穂子先生(旧姓川島)

日本産婦人科学会認定医。母体保護法指定医。日本アロマセラピー学会認定医。東京警察病院産婦人科を経て2002年より女性の「心」と「体」をケアする医療をスタートさせる。

### CLINIC + DATA

川島産婦人科

東京都江戸川区平井3-25-18

TEL 03-3681-7848

休診日 日曜・木曜日・祭日・祝日・年末年始

診察時間 午前:9時~12時、午後:14時~17時

<http://www.kawashima-iin.com/>

## Information 次回セミナーのご案内

次回のセミナーは、3月に「女性医療ネットワークリーダーシップ講座」を開催します。

日時: 2010年3月28日(日)

会場: ルークホール 〒160-8515 東京都新宿区四谷1-7 持田製薬本社2F

講師: 荻原紀男先生(税理士法人プログレス理事長、株式会社豆蔵OSホールディングス代表取締役社長)、関口由紀先生(横浜元町女性医療クリニック・LUNA理事長)、杉浦昭子先生(スギホールディング株式会社代表取締役副社長)、奥貴敏先生(内閣府承認NPO法人ひまわりの会 理事長)

※詳細はHPをご確認下さい。 <http://www.cnet.gr.jp>

発行/女性医療ネットワーク事務局

〒104-0061 東京都中央区銀座1-7-10 銀座富士ビル3F ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック内 TEL:03-3538-0250 担当:石見

メール:cnet\_info@cnet.gr.jp

デザイン/会田俊之 イラスト/カワハラユキコ 構成・文/藍原育子