

2013/6/23 第13回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2013年6月24日

基礎体温計測推進研究会事務局

6月23日（日）、13時半より四ツ谷駅前の主婦会館プラザエフ3Fの会議室コスモスで開催しました、第13回基礎体温計測推進研究会定例会について報告いたします。



まず堀口貞夫会長より開会のご挨拶をいただきました。朝のニュースで取り上げられていた、国内ではじめて人工授精で産まれたイルカが出産した件を用いられ、「イルカは出産の兆候として体温が下がる」ことがわかっているのに、人間の出産の兆候としての体温変化については医師もよくわかっていないことをうかがいました。ips細胞など最新の研究だけではなく、体温など地道な研究の重要性を改めて認識しました。



今回の演者は今話題の出産ジャーナリスト河合 蘭氏、そしてシチズンホールディングス株式会社開発部の土田 真人氏。

「卵子の老化の真実」と「PHRはいよいよ動くのか？」というテーマで、最新情報についてご講演いただきました。今一番興味を集めている内容に質問も殺到し、いつにもまして盛り上がり、素晴らしい情報共有の場となりました。

研究会後は、いつものように主婦会館2Fのレストランに於いて懇親会を行い、日頃まったく違った分野で活躍するそれぞれのメンバーが意見交換する機会となりました。

講演① 「卵子の老化の真実」

卵子の老化について知り、自分の身体にどう向き合っていくか

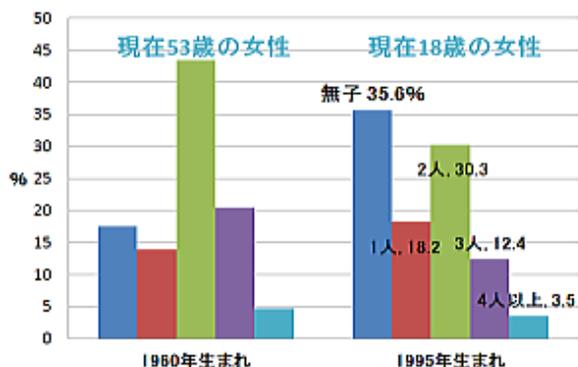
出産ジャーナリスト 河合 蘭氏



河合氏は「未妊—産むと決められない」などでも話題となった出産ジャーナリストで、今年3月「卵子老化の真実(文春新書)」を出版され、各地で講演やイベントなどの活動をしておられます。



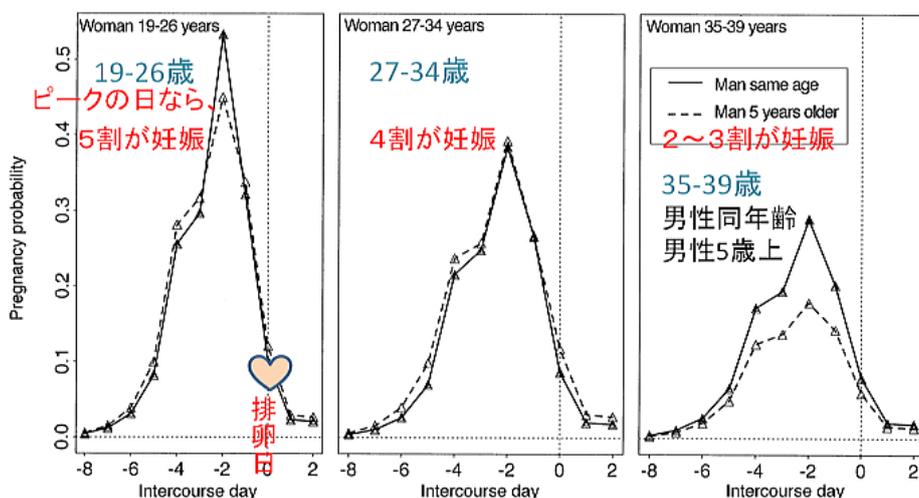
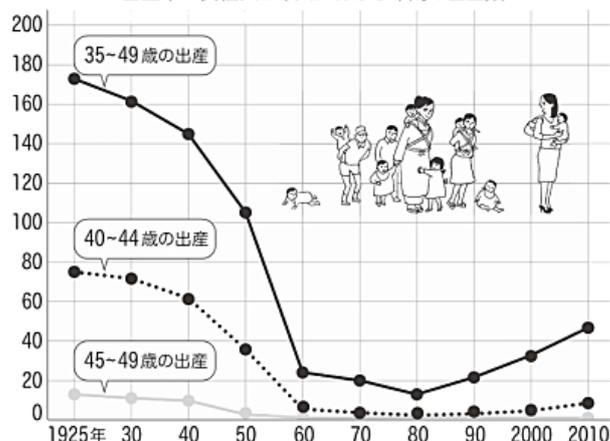
全国では4人に1人、東京では3人に1人が高齢出産といわれる中、昨年放送されたNHKクローズアップ現代の「産みたいのに産めない～卵子老化の衝撃～」は、晩婚・晩産化の現状と卵子の老化問題を突き付けまし



た。平均初産年齢が30歳を超え、晩産化に歯止めがかからない今、しっかりした対応を考えなければ、1995年生まれの女性は35.6%が子どもを産まないという未来(国立社会保障・人口問題研究所 日本の将来人口推計)が待っていると河合氏は警鐘を鳴らします。

一方、避妊のなかった大正の終わりころは、高齢出産はずっと多く、50代出産も3,000人/年ほどであったことを教えていただきました。もともと赤ちゃんになれるのは、抜群な力をもつごくわずかの「スーパー卵子」だけ。若い人の卵子がOKで高齢の人の卵子がNGなのではなく、年齢が高くなるとスーパー卵子がますます減るということだそうです。母親が42歳の時に生まれた夏目漱石、38歳で生まれた羽生善治名人など高齢女性の卵子から誕生した天才たちもいるのです。

昔の方がずっと多かった高齢出産
出生率=女性人口千人における年間の出生数



また、妊娠確率の面から、正しいタイミング指導の重要性も指摘されました。自然妊娠の確率はなかなか統計が少ないようですが、基礎体温から排卵日を予測し6日ほど前から毎日性交を持つことが成功の秘訣となるようです。泌尿器科の観点からも、精子は新しい方がよく、精子の量が減るか

ら3日に1度というような指導は誤り。理想は毎日のです。さらに、女性が高齢の場合、パートナーが5歳以上年上だと妊娠確率が下がっていました。では、男性が若い場合は？との質問では、統計としては無いけれど、高齢出産の芸能人のパートナーが若いということなどからも、晩婚・晩産の女性のパートナーとして、案外若い男性が好ましいのかもしれないという話にも発展しました。

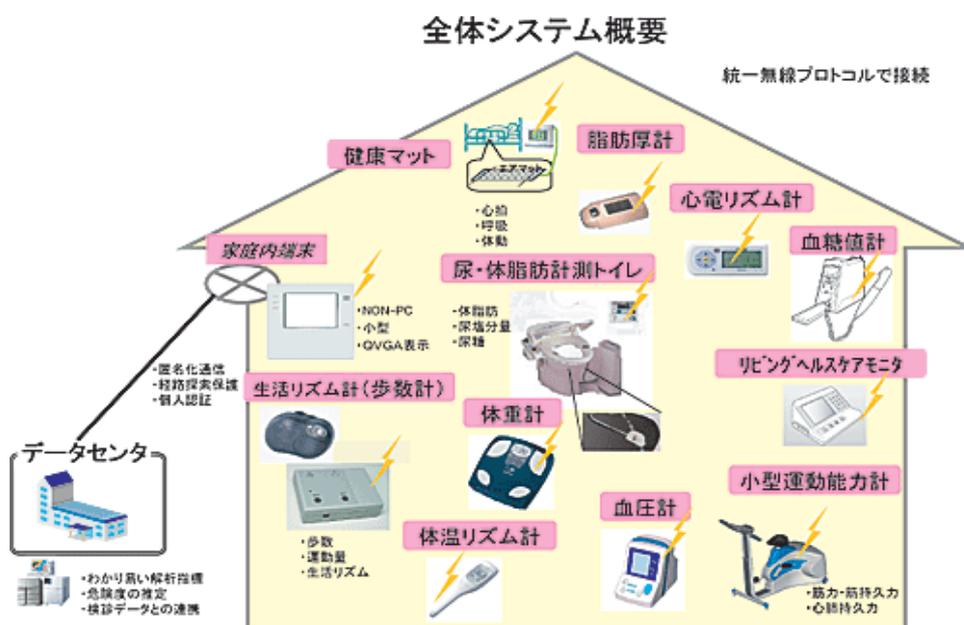
さらに、「晩産妊婦の冷え性と分娩異常の関係性」という一般社団法人日本助産学会の発表を引用し、「冷え HIE」対策は年齢が高いほど重要になるというお話もうかがいました。堀口貞夫会長より、現状医師にはそういった情報が届いておらず、今後エビデンスに基づき冷えを科学するという観点からも基礎体温計測が重要であるとお話いただきました。

講演② Personal Health Record はいよいよ動くのか？ 機器連携と健康情報サービスの現状と展望について

シチズンホールディングス株式会社開発部 土田 真人氏

二つ目の講演は、長年計測機器開発に携わってきた、技術者としての立場から、日本の PHR の現状と、計測機器・サービスの課題、通信の普及による PHR の未来（第2の波）についてお話をうかがいました。

土田氏は、平成15～17年のNEDOプロジェクト「ホームヘルスケアのための高性能健康測定機器開発（自発的総合健康支援システム開発）」に参加され、通信機能付き血圧計の開発に取り組み、またその後も体温測定（深部温/連続測定）の分野で、生体測定における非侵襲、無意識測定を中心とした技術開発を行ってきました。



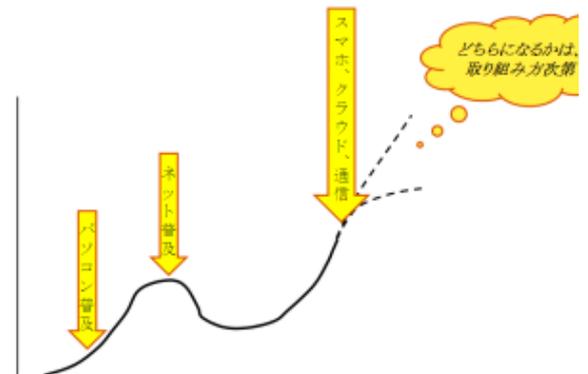
健康寿命延伸・医療費削減・経済活性化の目的で、国の肝いりで行われた実証事業は、国内大手メーカー12社が集結し、被験者は100世帯対象(約300人)で1年間におよぶ大規模なもので、全世帯に血圧計、体重計、歩数計を、一部世帯にはトイレ、血糖値計、運動能力計などが設置されました。

結果として、健康状態評価解析手法を開発したものの、試作止まりで製品化には至らず、案はできたものの機器間データプロトコル統一には至らず、事業化へむけてのプロジェクトはその後も続いているものの、いずれも実現せずといった状況のようです。

実証事業では、提供された機器を用いて見える化されたデータ閲覧等で計測継続のモチベーションが維持され、自己の気づきや計測値からの発見もあったようです。しかし、メタボ予防など健康維持のために機器を使うか？お金を払って買うか？という点は大きな課題で、病気になって初めて重要性を感じるものの、「健康のためにお金を払わない」現状が大きな壁のようです。

ただ、健康に対する意識は高まり、標準規格もでき、通信環境も整ってきた今、PHRの第2の波がやってくるチャンスはあるとのこと。

第2の波がやってくるチャンスはある



本研究会が推進しようとしている基礎体温の計測や記録も、同様の問題をかかえているわけですが、今後も長期間にわたる計測や記録のメリットを訴え、女性の健康危機への警鐘をならして行きたいと考えます。



講演後は、お二人に質問が殺到。堀口雅子先生は、ご自身の高齢出産体験なども交えて話されました。高齢出産で生まれた子供の立場からの問題提起もあり、教育・介護の問題まで含めて、高齢出産の議論はつきません。時間の都合もあり、議論は懇親会へと引き継がれました。

懇親会：



ビールとワインで、お話も盛り上がり……。世代や業界が違うとなかなか聞けないようなお話もあり、貞夫先生から直接お産の現場の講義なども受けて、なんともぜいたくなひとときです。体操の湯澤先生からは、「ねこのポーズ」の正しい動きまで教えていただき、次回の研究会では、ぜひ湯澤先生に体操を教えていただきたい！とお願いしてきました。



記念の集合写真も、みなさんいい笑顔で！

次回第14回の基礎体温計測推進研究会は、2013年11月を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。