

## 2014/11/8 第16回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2014年11月12日

基礎体温計測推進研究会事務局

11月8日(土)、13時半より四ツ谷主婦会館3Fの会議室で開催した、第16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。

まずは、堀口貞夫会長よりご挨拶。今回の講演は女性の生活に密着した内容でしたが、医師の専門性とは違い、日ごろの女性の生活や健康を守るという観点からの具体的な内容で興味深く、勉強させていただきたいと話しておられました。

奇しくもこの日は、前会長故松本清一先生の誕生日であり、そういう日に基礎体温の研究会を開けたことを、たいへんうれしく思いました。



### 講演①「基礎体温でもっときれいに！」～月経周期に合わせたスキンケアとダイエット法

女性医療ジャーナリスト 増田美加氏

最初に、ジャーナリストとして活躍しておられる増田さんの女性誌や単行本など執筆活動についてうかがいましたが、「患者の視点」でよい医療について考えたいとのことでした。漢方や、乳がんの画像診断、乳がん患者支援などの啓発活動も行っているそうです。

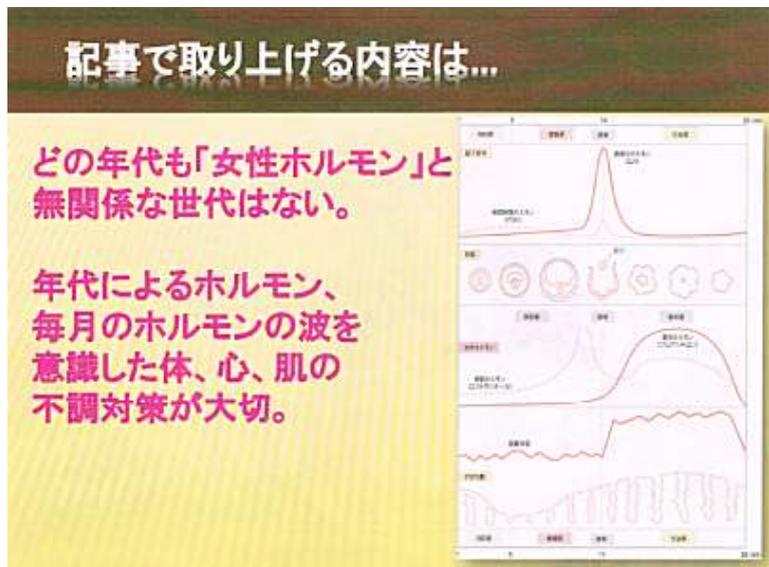


質疑応答の時間に「マンモグラフィが向いていない人」について会場から質問がありましたが、黒く写る脂肪性乳房の人は白っぽく写る癌の部分がくっきり分かり適していて、乳腺密度が高い人は全体的に白っぽい画像になり、見つけにくくなってしまいます。日本人にはこのマンモでは見つけにくいタイプが多く、超音波・MRI 併用も検討が必要のようです。

また、働く妊活世代、働く更年期世代など、それぞれの年代に合わせた情報を発信しておられ、年代による女性ホルモンの状況や、毎月のホルモンの波を意識した対策が大切というお話をいただきました。

月経周期に合わせた「肌ケア」では、特に月経中の敏感肌の時期には、刺激の強い洗顔料での洗いすぎに要注意！たっぷり化粧水は含ませたローションパックなどがおすすめ。また、シートマスクを使用する場合に、長時間放置すると、逆に乾いたシートに水分を吸収されてしまうので、10分以内くらいを目安にしたほうがよいとのことでした。

増田さんは、ホノルルマラソンで完走されるなど、「自分の体は自分で守る！」という意識を強く持っておられますが、そのためにも基礎体温を活用しようと訴えておられました。正しい知識を持ち、食事・運動・日常生活で病気を予防することが、「いつまでも変わらないね」と言われる、スタイルキープやウェルエイジングの秘訣なのだそうです。



## 講演② ツボとアロマで元気できれいに～月経随伴症状・PMS 対策～

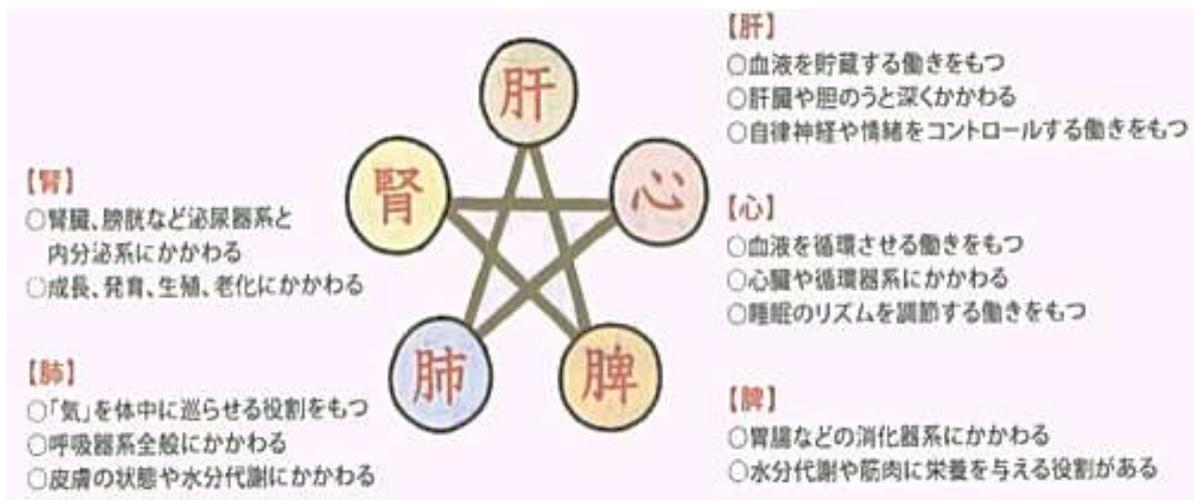
東京福祉大学・武蔵野大学講師、ACURE 研究所院長 志茂田典子先生

二つ目のご講演は、月経周期にまつわる痛みや心と身体がどのように影響しているか？という東洋医学の観点でのお話と、実際にツボ刺激やお灸の体験という、充実した内容でした。

月経痛の原因としては、気血の流れが滞って痛む「不通即痛」と、子宮が栄養不足となり痛む「不栄即痛」という二つがあり、月経随伴症状で一番つらいものは？のチャートで、自分のタイプ・原因や特徴を学びました。



また、肝・心・脾・肺・腎それぞれが相剋(そうこく)関係で抑制的に作用しているとのことでした。感情の行き過ぎも病気の原因となり、浮かれすぎ、考え込んでしまう、ため息をつく、ちょっとしたことで恐れびくびくするなどが体に影響するとのこと、これは納得でした。特に「脾」の生理機能は気血を生成する源であり、むくみや月経過多なども関連しますが、思い悩むこととの関係があるようです。



さらに表を用いて自身の症状と照らし合わせ、生命エネルギー・成長・老化に係る「腎」の働き度チェック。

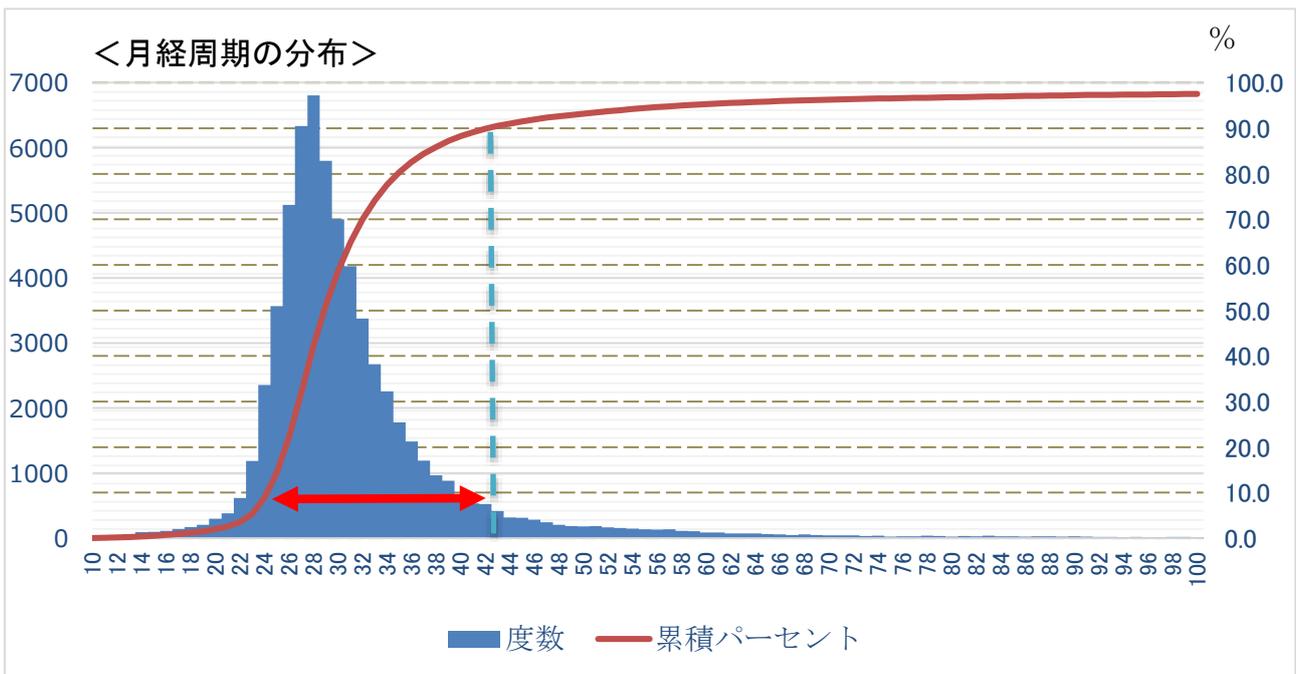
その後に、肩こり対策としてのツボ刺激の実習もしました。親指と人差し指の間の「合谷」のツボや、腕を曲げたときのしわの先肘側の「曲池」のツボを束ねた爪楊枝で刺激したり、火をつけたお灸で温めるなど、実際のケアを体験。お灸は初めてというメンバーもありました。



## 企業発表「月経周期集計 Rans' Story7 年間の記録より」

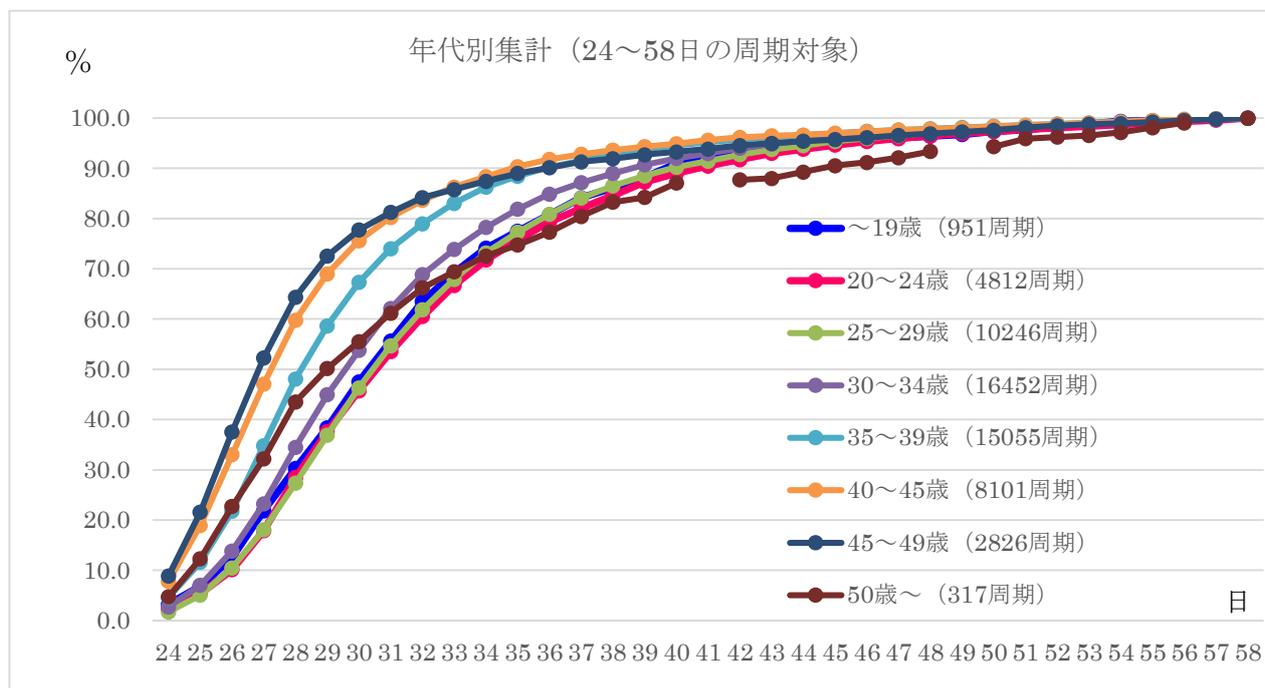
キューオーエル株式会社 北沢 真澄

QOL 社が独立行政法人 情報通信研究機構 (NICT) 委託研究、平成 26 年度「ソーシャル・ビッグデータ 利活用アプリケーションの研究開発」として実施中の『月経周期と基礎体温に基づく女性健康予報システムの研究開発』において解析中の、健康データ集計の一部ということで、65,000 周期ほどの集計結果の発表を行いました。



故松本清一線先生の研究に合わせて集計したところ、10~90 パーセンタイルの領域が、松本先生の時代は 25~38 日であったのに対し、今回の集計では 25~42 日でした。これは妊娠・出産・授乳中の無月経

期間やシステム利用休止中のデータも混じっているため、当時の研究の状況を確認しつつ、改めて集計したいとのことでした。



年代別の集計では、ほぼ同様の傾向がみられましたが、松本先生の時代にはなかった10代・50代のデータが含まれていました。

研究会後は8Fに場所を移し、いつものように懇親会を行い、交流を深め楽しいひと時を過ごしました。講師の先生方、ありがとうございました。次回第17回は、2015年5月を予定しております。

