

2018年12月21日

基礎体温計測推進研究会事務局

12月16日（日）13時半より東京・四ツ谷の主婦会館 4F の会議室で開催した、第24回基礎体温計測推進研究会定例会についてご報告いたします。

今回も産婦人科・歯科・助産・生体計測工学・生体情報学など専門の研究者のみなさん、企業の方々にご出席いただき、貴重な知識・最新の情報満載の勉強会となりました。

最初に堀口貞夫会長より、本研究会の成り立ち等をご説明いただき、会長ご自身が2年間計測した基礎体温と気温の関連の長期データもお示しいただき、基礎体温からわかることなどについてお話しいただきました。



講演

「女性のホルモンバランス～周産期のメンタルヘルスを中心に～」

さがらレディースクリニック院長・日本産婦人科医会常務理事 相良洋子先生



日常臨床では、基礎体温を「ホルモンバランス（卵巣機能）」の状態をみることに利用しているとして、ライフサイクルにおける基礎体温の変化に関する基本的な部分からお話をいただきました。二相性の消退出血＝排卵周期、一相性の破綻出血＝無排卵周期の切り分けには、基礎体温計測が有用で、PMS や PMDD の診断には、基礎体温と症状や重症度を併記する「PMS チャート」を利用すること。PMS の治療法は、症状に合わせて、非薬物療法・薬物療法があるそうです。

食事・運動等セルフケア法もいろいろありますが、一時話題となった「月見草油」は、今は全く効かないと言われており、認知行動療法などが注目されているそうです。

PMSの治療 -非薬物療法-

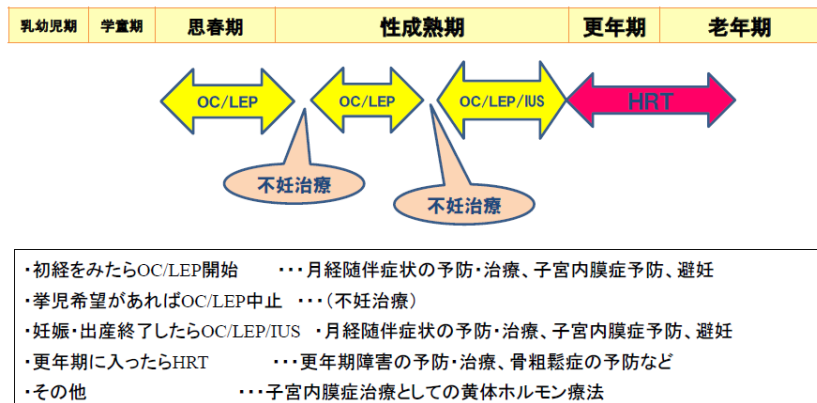
食 事	・カフェイン、塩分、精製糖を控える ・食事を頻回に分ける ・低脂肪・高繊維食 ・複合炭水化物の摂取
運 動	有酸素運動
ビタミン、ミネラル、ハーブ	カルシウム、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンE、チェストベリー、イチョウ、サフラン、セイヨウオトギリソウ、大豆、月見草油
その他	・支持療法（症状記録含） ・認知行動療法 ・光療法 ・リラクゼーション ・マッサージ、リフレクソロジー、ホメオパシー
外科的治療	卵巣摘出

PMSの治療 -薬物療法-

症 状	薬 剤
腹痛・頭痛	鎮痛剤
むくみなど	利尿剤
情緒不安定・不安	抗不安薬
身体症状全般	低用量ピル、LEP製剤
抑うつ	抗うつ薬（SSRI）
症状全般	GnRHa製剤

また、女性のライフスタイル（社会的役割）の変化に伴い、晩婚・晩産化が進み、それに伴う子宮内膜症や子宮がん・乳がんなどのリスクも増えている。現在は、思春期・性成熟期・更年期のそれぞれのステージでホルモン剤による卵巣機能・月経周期のコントロールを行う方法が可能になっています。LEP 製剤で月経を3～4 ヶ月に一度にコントロールとすることも

ホルモンによる卵巣機能のコントロール



き、月経困難症や重症のPMSに悩む患者にとっては、朗報となるかもしれません。一方基礎体温計測を行い自然の身体のリズムを見守る方法と、コントロールする方法のどちらがよいかは、相良先生自身も判断できないが、と話されていました。

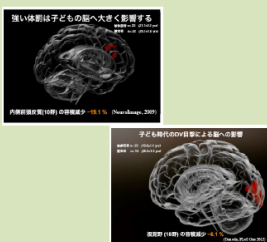
後半は、周産期のメンタルヘルスの重要性についてのお話でした。

不適切な養育や虐待が子どもの脳や心に与える影響

不適切な養育が引き起こす子どもの問題

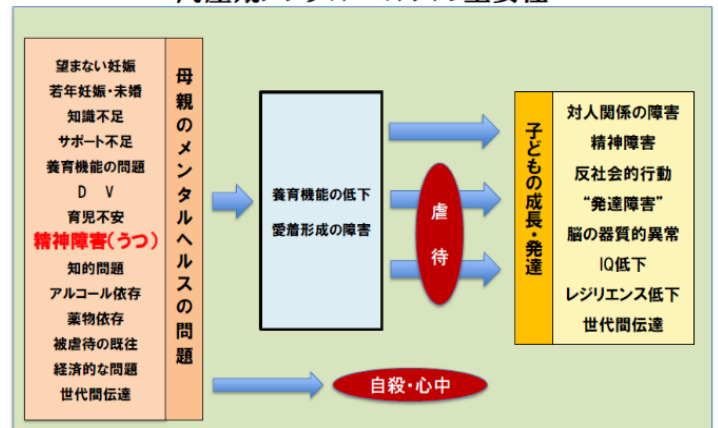
- ・気分障害
- ・不安障害
- ・解離性同一性障害
- ・境界性パーソナリティー障害
- ・摂食障害
- ・薬物依存・乱用
- ・反社会的行動
- ・無力感・絶望感・自傷行為

虐待による子どもの脳の変化



福井大学こどものこころの発達研究センター 友田明美教授

周産期メンタルヘルスの重要性



不適切な養育は、心理的な影響のみならず、子どもの脳に器質的な変化をお送りももたらし、内側前頭皮質や視覚野が減少するなどの事例もあるそうです。母親のメンタルヘルスの問題は、虐待などの形で子どもの成長や発達に影響し、世代間伝達でさらに深刻な問題を生んでいるようです。

周産期メンタルヘルスプロジェクト

目的：心理社会的ハイリスク妊産婦(子どもの養育や愛着形成に問題がこころいそうな妊産婦)を早期に発見して適切な支援に結びつけていくための体制作り



「妊産婦が安心して生活を営み
 ほどよく十分な愛情をもって
 子どもと向き合うことができる
 心の状態」

日本産婦人科医会では、「周産期メンタルヘルスプロジェクト」として、医療機関と行政機関が連携して、産後ケアや育児支援などが行えるプログラムをつくり、研修会・指導者講習会を実施しているとのこと。育児支援DVD「赤ちゃんのふしぎな世界」もご紹介いただきました。このDVDは、日本産婦人科医会HPでダウンロードできます。

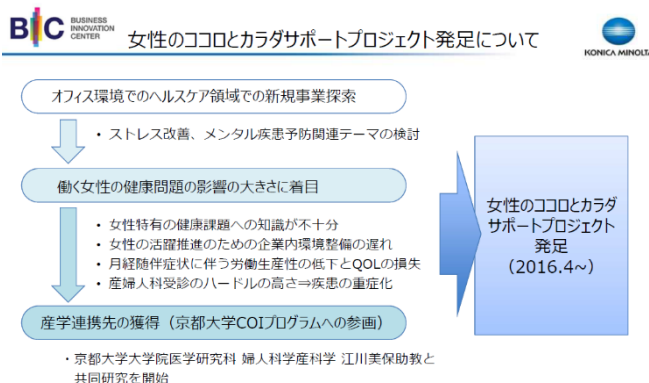
<http://www.jaog.or.jp>

企業発表

「女性のココロとカラダサポートプロジェクトの取り組み」

コニカミノルタ株式会社BIC-Japan 江尻綾美さん

企業発表は、働く女性のキャリアデザインをサポートする「女性のココロとカラダサポートプロジェクト」として、月経前の不調を抱える方向けの体調記録ツールの開発を進めてきたコニカミノルタ株式会社BIC-Japan 江尻綾美さんからの発表でした。



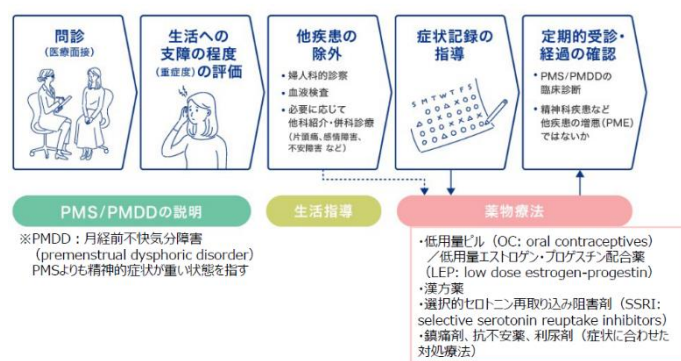
まず、オフィス機器から光学機器・ヘルスケア機器など幅広く展開するコニカミノルタ社内で、新たな価値を創造するBIC Japanの取り組みについてご紹介いただきました。働く女性の健康問題の影響の大きさに着目し、女性のココロとカラダサポートするプロジェクトを推進するため、京都大学江川美保助教と共同研究を進めてきたそうです。

PMS症状への対処の基本

1	自分のリズムを把握・理解する	● 症状記録によるセルフ・モニタリング
2	意識の切り替え・生活の工夫	● この時期に無理をしない ● この時期の状態を自己評価を下さない ● 仕事の制限、スケジュール調整 ● 家庭生活の責任軽減
3	生活の改善	● 規則正しい生活・睡眠 ● バランスの良い食事 ● カフェイン・アルコール・たばこ・過剰な精製糖の制限 ● 適度な運動 ● リラクゼーション

PMS症状への対処（症状が重い場合）

・医療機関を受診し治療を受ける



自分自身のPMS症状をよく知り、予測して対応するための体調記録アプリと計測デバイス、Moniciaを開発。毎日記録を続けることで、月経周期のリズムがわかり、カラダ・ココロ・体の温度のリズムがわかれば、月経前のつらい時期に備えることができるからです。また、症状が重い方の実態を調べるため、アンケート調査なども実施したそうです。

Monicia体調記録アプリ



自分の体調をモニタリングする習慣ができます。

自分の体調を振り返ることで、不調な時にも客観的に気づくきっかけができます。

PMSの周期を予測できるようになります。

記録を続けることで、次のPMSと月経の時期をカレンダーに表示します。

一ヶ月の体調のリズムが一目でわかります。

あなたの月経周期と、ココロとカラダの調子の相関関係が見えてきます。

サービス開発への取り組みとしては、2018年3月24日、25日に日比谷公園で開催された「からだにいいこと Weekend」に出展、400名弱に対して月経前のこころ・からだの悩みを集め、メッセージツリーも作成したとのこと。<http://www.karakoto.com/weekend/>

信頼できる医学的情報の提供や生活改善提案として、PMSの症状で悩みを抱える方と共に歩み育てていくサイト「MICHICAKE」についてもご案内いただきました。

<https://www.konicaminolta.jp/michicake/>

サービスリリースに向けて、2019年1月クラウドファンディングを開始する予定だそうです。ぜひチェック&応援をお願いします。



研究会の後は、いつものように 8F に会場を移し、懇親会を行いました。堀口貞夫会長の乾杯のご挨拶で始まり、相良洋子先生を囲んで、美味しい食事をいただきながらの交流会。本研究会定例の勉強会は毎年 2 回の開催なので、今回で丸 12 年となります。2011 年 11 月第 10 回までの初代会長は、基礎体温の神様故松本清一先生ですが、第 11 回からは、堀口貞夫先生に会長をお願いしております。



研究会発足当時からずっと温かく見守り、ご指導くださる産婦人科医の堀口雅子先生、生体計測工学の第一人者戸川達男先生をはじめ、生体情報の研究者陳文西先生、歯科の志村真理子先生、そのほかメーカーやサービス事業者、病院関連のメンバーなど、時間を忘れて充実した交流会となり、親睦を深めることができました。

次回第 25 回は、2019 年 6 月を予定しております。みなさま半年後も、ぜひご参加下さい。またお目にかかれることを、楽しみにしております。