

2010/11/13 第8回基礎体温計測推進研究会定例会報告

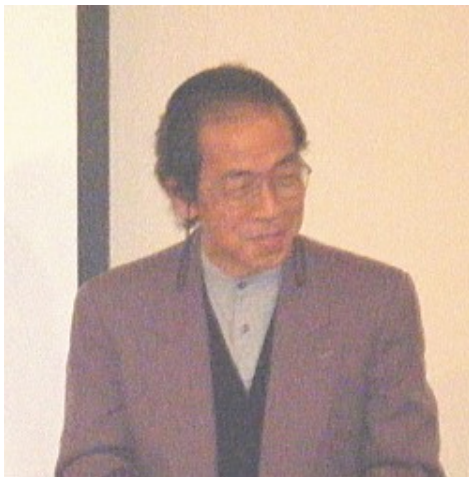
2010年11月15日

基礎体温計測推進研究会事務局

去る11月13日（土）、四ツ谷主婦会館で行われました、第8回基礎体温計測推進研究会定例会について、ご報告申し上げます。

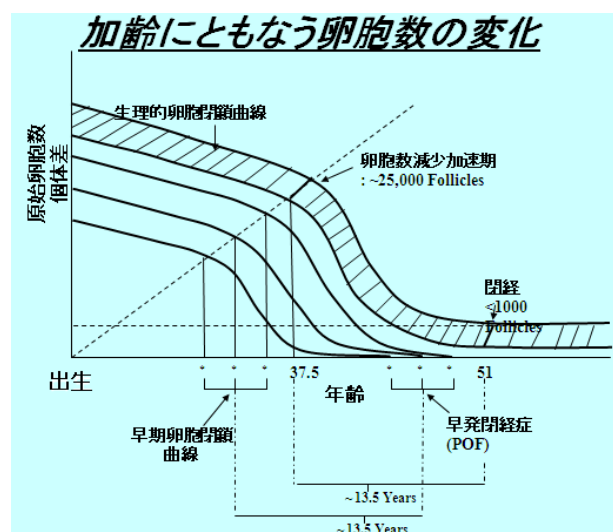
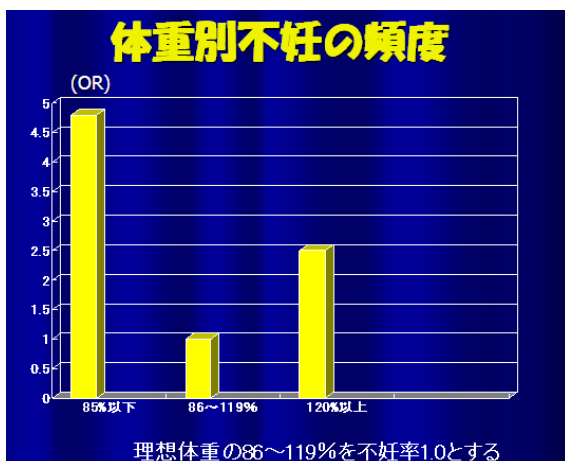
まずはいつものように、松本清一会長よりご挨拶をいただきました。11/8に94歳になられた松本会長の笑顔は、いつも私たちをしっかりと見守って下さる温かなお人柄そのものです。

松本先生が築いて下さった基礎体温の研究、月経の研究の分野の理念をしっかりと継承し世の中に伝えて行きたいと思います。



続いて、日本生殖医療心理カウンセリング学会NPO法人日本不妊予防協会渋谷橋レディースクリニック久保春海先生より、「思春期から不妊予防」と題してご講演をいただきました。

おさしみ性教育（教えない、させない、知らせない、見せない）の弊害。現代女性のライフスタイルに伴う社会性不妊（思春期からの生き方とそのリスク）の問題。極端な“やせ願望”による不妊率の増加などもミロのビーナスや美の神アフロディテがBMI22であったことなどを例にあげて、わかりやすく楽しくご教授いただきました。



また、Unsafe Sex のリスクとして、米国の 15～25 歳で、性的に活発な行動をとっている者の 3 人に 1 人は何らかの性感染症に罹患とか、我が国の某都市保健所で無料・匿名検査にきた 15～19 歳女子のクラミジア感染率が 50% など、なかなか怖い数字もうかがいました。これは若い世代にしっかり伝えなければ、ますます不妊は増えるという、現実です。

日本不妊予防協会では、10 代の男女に無料でコンドームを配布、10 代の男女に無料でクラミジア、淋菌、カンジダ、トリコモナスの検査を行っているとのことです。

そして、大きな不妊要因ともなっているセックスレス。世界の中でも最低ランクと言えるような我が国の SEX 回数と性生活満足度ということで、なんとも情けない状況です。

クラミジアによる不妊

- 卵管閉塞では、60% の症例で、クラミジア抗体が陽性に出ます。
- 不妊症で、抗体陽性の場合、卵管不妊群の方が抗体価が高い。すなわち濃厚感染、継続感染、ピンポン感染率が高い。



不妊予防のための10か条

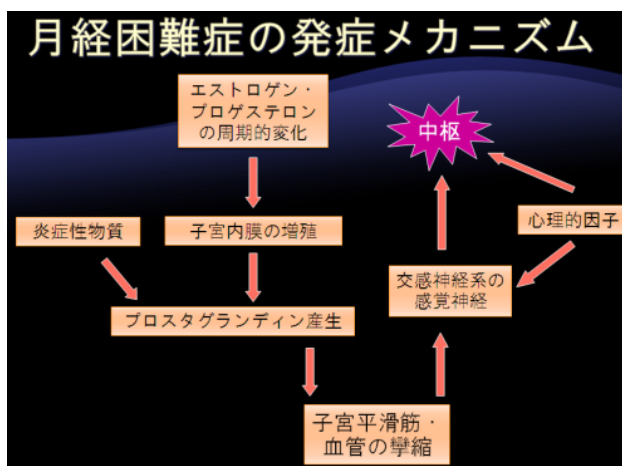
1. 生殖機能は生殖のためにあることを再認識する
2. 規則的な生活習慣を心がける
3. メンタルヘルスの自己管理に努める
4. 安全で健康的な性生活を送ろう
5. 喫煙・飲酒習慣、嗜好品、常用薬の制限
6. 加齢は生殖の大敵（安全生殖年齢）と知るべし
7. ワーク・ライフバランスが大事
8. 食生活の改善と適正体重を維持しよう
9. 基礎体温は若さのバロメーター
10. 異性との交際が始まったら、年1回検診を受けよう

(日本不妊予防協会)

さて、2つめの講演は、聖路加国際病院 女性総合診療部 百枝幹雄先生による「月経困難症の最新治療」のご講演でした。



月経周期と月経に伴うトラブル、月経困難症による生活への影響などの現状についてのお話の後に、月経困難症の発症メカニズムや治療方法についてうかがいました。



11月16日発売の新薬「ヤーズ」についても詳しいお話をうかがいました。経口黄体ホルモン・卵胞ホルモン混合、月経困難症状がある人には投薬することができる治療剤で、内膜症・腺筋症・子宮筋腫などにも処方できるとのこと。

抗アンドロゲン作用でニキビ・肌あれにも効き、むくみ・乳房主張、体重増加も緩和されるそうで、頭痛などの休薬期間の症状を軽くするため、24日＋プラセボ4日と休薬期間を短くしているそうです。

低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン（改訂版）
平成17年日本産科婦人科学会編 に記載された
OCの副効用

- | | |
|-------------|----------------|
| ◆ 月経困難症 ↓ | ◆ 良性卵巣腫瘍 ↓ |
| ◆ 過多月経 ↓ | ◆ 子宮体癌 ↓ |
| ◆ 子宮内膜症 ↓ | ◆ 卵巣癌 ↓ |
| ◆ 貧血 ↓ | ◆ 大腸癌 ↓ |
| ◆ 良性乳房疾患 ↓ | ◆ 骨粗鬆症 ↓ |
| ◆ 子宮外妊娠 ↓ | ◆ 尋常性ざ瘡(にきび) ↓ |
| ◆ 機能性卵巣嚢胞 ↓ | ◆ 関節リウマチ ↓ |

定例会終了後は、松本先生 94 歳のお誕生日のお祝いということで、先生を囲んでの懇親会を行いました。





次回第9回の定例会は、2011年5月の日曜日を予定しています。次回のご講演は、コスモス女性クリニック院長野末悦子先生に「更年期における基礎体温の活用(仮)」について、戸川達男先生に「高齢社会における人間性とライフスタイル(仮)」をお願いしようと企画しております。

急速に変化する我が国の対応策などの情報もうかがえるのではないかと、期待しております。

今回参加できなかった皆様も、早めに事務局から日程のご連絡を致しますので、ぜひご参加いただければと存じます。よろしくお願い申し上げます。