

# 顔・心・体

通巻 42号 平成 28年度  
公益社団法人顔と心と体研究会  
会報誌

## 【新理事 天野恵子氏 ご寄稿】

前号の松山幸弘 新理事のインタビュー記事に続き、今回は天野恵子 新理事から寄稿いただきました。

### 「性差医学・医療」

このたび、公益社団法人「顔と心と体研究会」の理事を拝命することになりました。

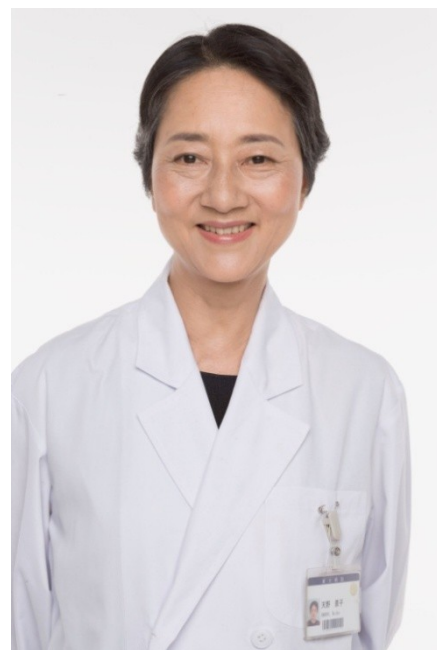
私は、1967年東京大学医学部医学科卒業後、循環器内科を専門領域とする医師として修練を続けてまいりました。

私が40歳の時です。高校時代の友人が毎日続く胸痛の相談にやってきました。安静心電図、運動負荷心電図、核医学検査などをやりましたが、冠動脈（心臓に酸素と栄養を送る血管）の狭窄は否定されました。狭心症の特効薬ニトログリセリンも効きません。

当時、このような訴えは心臓神経症（いうならばノイローゼ）と片付けられていました。以来、女性における狭心痛は私のライフワークとなりました。今では、更年期女性に頻繁に見られるこのような胸痛は、心臓の心筋内の微小な血管の異常による「微小血管狭心症」として、知られるようになり、循環器内科医のもっとも新しい研究テーマとなっています。

次は、私が50歳の時の体験です。2年ほど前から、生理時の出血がひどく、貧血が指摘されていました。私は循環器疾患の非侵襲的検査法を専門としていましたので、お得意の超音波検査で子宮筋腫のための出血と診断し、産婦人科にて子宮全摘手術を受けました。その際、産婦人科医の「今、卵巣がんが増えているから、卵巣もとっておいたほうがいいですよ」との言葉に何の疑問を抱くこともなく、両側の卵巣も切除しました。手術直後は「これで、子宮がんや卵巣がんの心配がなくなり、ホルモン補充療法を行えば、更年期障害にもならない。ラッキーかも」と思ったのですが、現実はそうは行きませんでした。

(→2ページ目につづく)



公益社団法人顔と心と体研究会 理事  
日本性差医学・医療学会 理事  
一般財団法人野中東皓会 静風荘病院 顧問  
天野 恵子

## \* Contents \*

表紙～P.2 新理事・天野恵子氏 ご寄稿	P.6 メイクボランティア功労者表彰
P.3 事務局からのお知らせ (財政支援のお願い、新顧問選任)	事務局からのメールについて
P.4～5 第11回外観先端医療シンポジウム報告	P.7 メイクボランティア募集要項
	P.8 メイクボランティア参加申込書

(→表紙からのつづき)

術後10年間、皮膚が硬くなる、関節が痛くなる、だるい、眠れない、冷える、のぼせる、腰～両側の下肢～両側の足先までがじんじん痺れるという症状に苦しむことになりました。東京大学での仕事が十分に行えないと判断し、53歳で東京大学を辞し、東京水産大学保健管理センター教授として異動しました。

微小血管狭心症と自分の更年期体験が、私に女性に優しい医療を考え直すという決意をさせました。

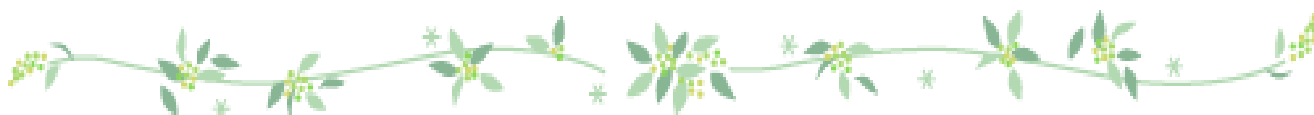
1990年、米国では国立衛生研究所の所長に女性循環器科医 Bernadine Healy さんがなられ、「女性に優しい医療とは、産婦人科だけの問題ではない。循環器も含め総合的に考えられるべき」と言う発言の下、性差(男女差)を考慮した医療・医学の機運が高まりました。政府主導で多くの研究が展開されました。

1999年、第47回日本心臓病学会が横浜で開催された際、私は「女性における虚血性心疾患」をシンポジウムとしてとりあげました。その席上、米国における性差医学・医療の動きを初めて日本へ紹介しました。日本での性差医学・医療の始まりです。2001年には、鹿児島大学および千葉県立東金病院で「性差を考慮した医療」の実践の場としての“女性外来”を立ち上げました。その後、大学や、自治体の病院、個人病院などに次々と女性外来が立ち上がって行きました。女性外来は女性の総合診療科と考えていただけるとわかりやすいと思います。しかし、未だ十分にその役割を果たしているとはかならずしも言えないのが残念ですが、私が2002年に立ち上げたNPO性差医療情報ネットワークのホームページには、各県の女性外来の情報が掲載されています。



(<http://www.nahw.or.jp/>) 参考にして下さい。

2001年以来、私自身も女性外来を担当していますが、最近の受診者の傾向としては、精神科ないしは心療内科領域の受診者が明らかに増えています。当法人の加茂理事は、現在、性差医療の視点から女性の精神疾患を診断・治療する第一人者です。加茂理事が所長をされている東京女子医大「女性生涯健康センター」では、治療のひとつとしてかづきれいこさんによるメイクが提供されています。実は、鹿児島大学医学部第一内科では、心血管造影検査で入院した男女の患者のその後の経過をアンケート方式で追った調査をしています。その結果、「女性においては、化粧をすると答えた女性は、化粧をしないと答えた女性に比し、明らかに経過が良好であった」という報告がされています。メイクは、明らかな治療効果をもたらすのです。メイクを医療の現場に取り入れる発想は医師にはありませんでしたが、かづきさんの活動が医療者を動かし、医療の現場を変えようとしています。





# 事務局からのお知らせ



## 財政支援のお願いと公益法人税制（寄附税制）について

当法人の活動は、皆様からの温かいご支援とご協力に支えられています。公益法人には寄附者の税制優遇がございます。この機会に、寄附という形での社会貢献活動への経済的な支援をご検討いただけますよう、何卒よろしくごお願い申し上げます。

### ① 財政ご支援（寄附）の流れ

1. 当団体までお電話もしくはメールでご連絡ください。寄附申込書をお送りいたします。  
または、ホームページよりダウンロード頂き、ご記入の上ご郵送ください。
2. 寄附金のお振込み（※恐れ入りますが、振込手数料はご負担下さい。）
3. 入金を確認後、寄附金の受領証明書をお送りします（税制優遇措置のために必要な書類です）。

### ② 公益法人税制（寄附税制）について

#### ★個人に対する税制優遇措置★

寄附控除を受けるには、確定申告が必要です。

控除の方法としては下記の2つございます。

その年の、対象団体に対して行った寄附合計額のうち 2,000 円を超える金額につき適用されます。

- ① 所得税：課税所得から控除されます。※所得金額の 40%相当額が限度（所得控除）
- ② 個人住民税：都道府県又は市区町村が条例により指定した公益法人に対する寄附金は、個人住民税の額から控除されます（税額控除）。

#### ★法人に対する税制優遇★

法人が支出する寄附金は、その法人の資本金等の額、所得の金額に応じた一定の限度額までが損金に算入されます。この時、公益法人に対する寄附については、一般寄附金に損金算入限度額が設けられています。

※最新の情報やご不明点につきましては、税務署や国税庁のホームページをご確認ください。



10月20日に開催された理事会で、新たに4人の顧問が選任されましたので、ご紹介いたします。  
(任期は平成28年10月20日から平成30年6月30日まで ※他の顧問と同期間)

顧問(新)	市川 ぼたん	舞踏家、女優
顧問(新)	梯 久美子	ノンフィクション作家
顧問(新)	倉田 真由美	漫画家
顧問(新)	藤井 達也	河北総合病院 安全・感染管理室室長兼健康管理センター副センター長

※50音順、敬称略

## 第11回外観先端医療シンポジウム 将来の美と健康 食が作る美 賢く食べる、将来のために

10月15日（土）東京・六本木の政策研究大学院大学 想海樓ホールにて「第11回外観先端医療シンポジウム 将来の美と健康 食がつくる美～賢く食べる、将来のために～」を開催いたしました。



左から、司会の堤信子さん、ゲストの鈴木真理先生、高木美保さん、当法人理事長の内田嘉壽子（かづきれいこ）

当法人理事長の内田嘉壽子（かづきれいこ）の他、ゲストには、医学博士で一般社団法人 日本摂食障害協会の理事でもある鈴木真理先生と、タレントで、コメンテーター・エッセイストとしても活躍中の高木美保さんをゲストにお迎えし、フリーアナウンサーの堤信子さんの司会進行で、「食」に関する基調講演ならびにトークディスカッションを行いました。

おかげさまで、150名を超える方にご来場いただき、多くの参加者の方から「とても良かった」とのお言葉を頂戴したシンポジウムとなりました。

### 【基調講演（要約）】

#### ●かづきれいこ（内田嘉壽子）「健康的なメイクは食から」

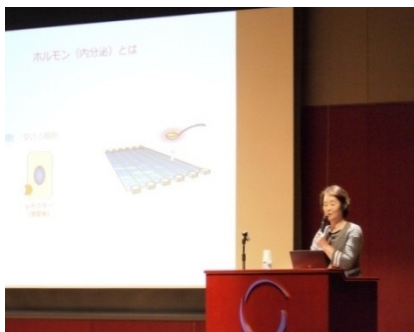
最近理事長がインプラントを外す手術のために経験した流動食の生活を振り返り、「噛んで食べることの大切さ・味わえる喜び」を感じ、「キレイであることより健康が一番」、「元気であることがキレイの素」であることを実感したと語りました。「口に入る食べ物はそれ自体が一番の薬」であり、「歯を大事にし、食べられることに感謝しながら、健康であり、元気であれば、そのことが美しさにつながる」と述べました。



#### ●鈴木真理先生「食と美～内分泌内科医からのメッセージ」

鈴木真理先生からは、まずホルモンの働きについて「思春期に下垂体が最大化し、そこから成長ホルモンが分泌され、骨を長く太くし、筋肉を合成して、健康な体をつくる。成長ホルモンの増大には、正しい睡眠、運動、アミノ酸・炭水化物・タンパク質の摂取が必要である。心理的ストレスが成長を止めることが分っており、心理的ストレスの軽減には、オキシトシンというホルモンが重要な働きをする」という説明がありました。

そして女性に関しては、「脂肪からレプチンというホルモンが生成され、これが下垂体を刺激して卵巣から女性ホルモンを分泌させる。痩せ過ぎによって女性ホルモンの生成が阻害されることが分っているが、日本の女性はこの20年の間に20～40代の女性で痩せ型が増加している。女性ホルモンは骨のカルシウム量に関係しており、寿命が延びてカルシウム量の減少する閉経期以後の生存期間が長くなっている現在では、骨折による「寝たきり」などのリスクが高まっている。カルシウムだけでなく、骨を強くする栄養素をバランスよく摂取することが重要である」ということを、スライドを使って分かりやすく解説いただきました。



## 【基調講演】

### ●高木美保さん「食を思索する」

高木美保さんからは、「近年、食や健康に関する情報があふれていて人は『頭でっかち』になっており、本当に体に必要なもの、体が欲しているものを摂っていないのではないかとと思われる。どのような食物や食べ方が健康によいかは一律に決まるものではなく、人の体質、ストレス度合い、働く環境など、さまざまな要素によって変化する。また、何を食べてはいけないとか、止めないといけないなど、マイナスの感情で食物を摂取しているとストレスが溜まり、かえって健康に悪いことがある。ダイエットするよりは、楽しく食べることで、健康で楽しい毎日を過ごすことが大切である」というお話がありました。

さらに、自身がパニック障がいから立ち直ったこと、米作りをしていること、糖質ダイエットをして失敗したこと、初めて自分で育てたトマトのもぎたてを食べた時、ストレスで凝り固まった細胞がプチプチと音を立てて弾けていくのを感じた時の感動などについて話し、それらの経験から、「Food friendly」という表現を用いて、食べ物を知ろうとすること、食べ物に対してプラス思考でいること、何を食べたいかについて体が発する声を素直に聞くことが大切であると述べられました。



## 【トークディスカッション】



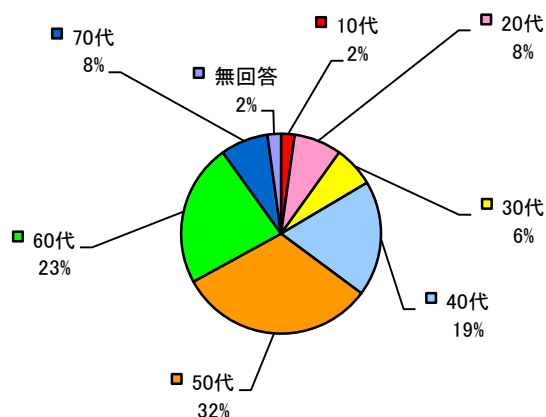
基調講演の後、休憩時間中に会場から 65 通の質問票が回収され、堤信子さんの司会で 3 人の講演者によるトークディスカッションが行われました。現在の職業を選んだ理由、女性ホルモンを長く維持する方法、更年期をどう乗り切るか、顔面のガンで半面を失った友人にどのように寄り添ったらいいか、摂食障害や過食症になりやすい体質はあるか、健康のために毎日食べているものは何か、ストレスとどう付き合うか、ストレスを減らす方法はあるかなど、講演者にとっても切実な問題に関して、ユーモアを交えた活発なディスカッションが行われました。

(※トークディスカッションの詳細い内容については、近日中に当法人のホームページに掲載しますので、是非ご覧下さい。)

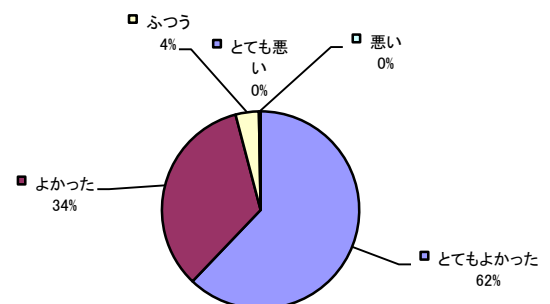
## 【アンケート】

書面によるアンケート調査の結果 (91 通) では、いずれの講演及びトークディスカッションともに好評で、ほとんど全員の回答者より「とてもよかった」「よかった」との回答を頂戴しました。

●参加者の年代●



●講演・トークディスカッションはいかがでしたか●



# メイクボランティア功労者表彰

前ページでご報告しました10月15日（土）に開催されたシンポジウム内の「当法人の活動報告」の中で、ボランティア功労者として、理事長の内田嘉壽子（かづきれいこ）より代表者の3名に表彰状をお渡しいたしました。

（ボランティア功労者：平成27年4月～平成28年3月の期間中、積極的にボランティアにご参加して下さった会員の皆様です。※会報誌40号にてご紹介）

会員の皆様には、いつもご協力いただきありがとうございます。

今後とも、メイクボランティアをはじめ、当法人の事業へのご理解、ご協力をよろしくおねがいいたします。



シンポジウムでの表彰の様子

## 【重要】事務局のメール不具合のお知らせとお願い

平成28年11月現在、会員様より「顔と心と体研究会 事務局」宛([info@kaokorokarada.org](mailto:info@kaokorokarada.org))にお送りいただいたメールが事務局側に届いていない、また、事務局から発信したメールが会員様に届いていない、という事例がまれに発生していることが判明しました。

発信者側にエラーメッセージが出ないため、お互いに気づいていないこともあり、早急に解決したいところですが、いまだ原因が究明できておりません。

そこで、大変をお手数おかけいたしますが、メイクボランティアへのお申込やお問い合わせをメールにてお送りいただき、事務局より1週間以上返信がない場合には、一度事務局へお電話をお願いいたします。ボランティアの開催日が迫っている場合には、該当日の3日前までに必ずお電話いただきますようお願い申し上げます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

顔と心と体研究会 事務局／電話：03-3350-1035(9:30～18:00 ※土日祝は休み)

# メイクボランティア 募集要項

最新の募集情報や、他エリアでの開催有無はHPをご覧くださいか、事務局へお問い合わせ下さい。  
 入居・・・高齢者入居型施設、通所・・・高齢者通所型施設、その他・・・障がい者施設・視覚障がい者センター等

12/10 (土) 14:00～	入居	アリア深沢(東京)	東急田園都市線「桜新町駅」よりバス
12/11 (日) 14:00～	入居	ベストライフ二子新地(神奈川)	東急田園都市線「二子新地駅」より徒歩
1/28 (土) 14:30～	入居	みどりの郷(神奈川)	東急田園都市線「あざみ野駅」・小田急線「新百合ヶ丘駅」よりバス
2/3 (金) 14:00～	入居	新とみ(東京)	有楽町線「新富町駅」より徒歩5分
3/5 (日) 9:30～	入居	はなまるガーデン弥生台(神奈川)	相鉄いずみ野線「弥生台駅」より徒歩12分
3/19 (日) 14:00～	入居	サニーパレス四谷壱番館(東京)	丸の内線「四谷三丁目駅」・都営新宿線「曙橋駅」より徒歩5分
12/13 (火) 14:00～	入居	あおぞら(大阪)	地下鉄谷町線「八尾南駅」より送迎
1/21 (土) 13:30～	入居	グランダ野田(大阪)	阪神本線「野田駅」より徒歩5分
3/5 (日) 14:00～	入居	いわき園(大阪)	四つ橋線「住之江公園駅」より徒歩8分
3/14 (火) 14:00～	入居	あおぞら(大阪)	地下鉄谷町線「八尾南駅」より送迎
12/29 (木) 10:00～	入居	ちょうろく(富山)	あいの風とやま鉄道「魚津駅」より車
12/29 (木) 14:00～	入居	グループホームひだまり高岡(富山)	あいの風とやま鉄道・JR「高岡駅」より車

上記の時間は、メイク開始のお時間です。集合は記載時間の約1時間前になります。

※冬の時期は、インフルエンザの流行等でメイクボランティアが中止になる場合もございますので、どうぞご了承ください。  
 また、ボランティアに参加される皆様も、体調不良のまま参加されると施設の方に「命に関わる」ご迷惑がかかりますので、  
 体調管理には十分に気をつけて下さい。

## ■ 申込～参加の流れ

<参加条件> 当法人の会員であること、および、当会主催のメイクボランティア講習会を修了していること

<申込方法その1: FAX> メイクボランティア参加申込書を事務局宛へお送りください  
 <申込方法その2: メール> 必要事項を事務局宛 (info@kaokorokarada.org) へご連絡ください

件名:メイクボランティア申込  
 本文:①氏名 ②当日ご本人の緊急連絡先  
 ③参加希望日と訪問先施設名 ④会員番号

<申込確認メールの配信> 参加の可否について、メールで事務局よりご連絡します  
 ※事務局からのメール (info@kaokorokarada.org) が受信可能となるよう受信設定のご協力をお願いします

<当日案内> 訪問日約1週間前までに、メールにて事務局よりご連絡します(集合時間・引率・氏名・緊急連絡先など)

★当日案内のメールには、下記内容で必ずご返信ください。★  
 件名:当日案内確認  
 本文:①氏名 ②訪問日 ③訪問先施設名

## ■ 申込後に参加をキャンセルする場合

理由をそえて、前営業日の15時まで、事務局までお電話ください。

訪問日が日曜日・祝日・月曜日にあたる場合は特にお気をつけください。(例:訪問日が月曜祝日の場合 → 前週金曜日の15時まで)

## ■ お願い

1. 上記に記載の通り、訪問には参加条件がございます。該当されない第三者のお誘いをご遠慮ください。
2. 人数が少なくなると訪問先へご迷惑をおかけしますので、キャンセルの場合はお早めのご連絡をお願いします。
3. ご連絡先(住所、電話番号、メールアドレス等)に変更がありましたら、速やかに事務局へお知らせ下さい。

## 公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局

Tel:03-3350-1035(月～金 9:30～18:00 土日祝休み)  
 Fax:03-3350-0176 (24時間受付) E-mail:info@kaokorokarada.org

募集日程は随時更新中です。

上記以降の日程は公式ホームページをご確認ください。

顔と心と体 メイクボランティア

検索



参加申込はメールでも受け付けております: info@kaokorokarada.org

# メイクボランティア 参加申込書

**メイクボランティア募集要項** (日時、施設、申込み方法)をご確認いただいた上で、お申込みください。  
尚、入会申込み時とご住所や連絡先に変更がある方は事務局までご連絡ください。

◆ ふりがな  
お名前 :

\_\_\_\_\_

◆ 宛名シール右下(N以下の6桁)  
会員番号 :

\_\_\_\_\_ (分からない場合は電話番号)

◆ 該当する区分の口に <✓> をお付けください。

メイクボランティア講習会(基礎) 修了者

平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 修了

メイクボランティア講習会(応用・スキルアップ講習会) 修了者

平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 修了

◆ メイクボランティアリーダー経験

あり ・ なし

◆ ボランティア当日のご本人緊急連絡先(携帯電話など):

\_\_\_\_\_

◆ ご入会時にメールアドレスを事務局へご連絡いただいていますか?

している ・ していない

まだされていない方はメールアドレスをご記入ください。  
ボランティア参加者へのお知らせは全てメール連絡となります。

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ ・ アドレスを持っていない

◆ 参加希望日 と 訪問先施設名をご記入ください。

**注意)** こちらは希望順ではございません。ご記入いただいた全ての施設にご参加いただけるものとして受付しますのでお間違えのないようお願いいたします。

① \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

施設名 : \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

施設名 : \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

施設名 : \_\_\_\_\_

<お問い合わせ先> 公益社団法人顔と心と体研究会 事務局

Tel:03-3350-1035 (月~金 9:30~18:00 土日祝休み)

Fax:03-3350-0176 (24時間受付) E-mail:info@kaokorokarada.org

~お気軽に、ご意見・ご感想などをお寄せください~