

# HEALTH CARE REPORT



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project



花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、スマート・ライフ・プロジェクトと、みなさまの健康・体づくりを応援します。

特集

## 女性への健康支援

日本人女性の平均寿命は87.26歳(2018年厚生労働省発表)。  
世界屈指の長寿ですが、健康寿命の延伸が大きな課題となっています。  
また、女性の社会進出が進む中、職場における健康管理、  
多角的なストレスへの対処法等について、関心が高まっています。  
今回の特集では、いま求められている女性の健康支援について、3名の医師に伺いました。

### CONTENTS

- 02 **巻頭インタビュー**  
**女性に特有の健康課題**  
東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 教授 寺内 公一
- 06 **研究・健康レポート1**  
**働く女性を取り巻く健康課題**  
花王株式会社 健康開発推進部 全社産業医 川島 恵美
- 08 **研究・健康レポート2**  
**女性の心と肌の健康を守るために**  
若松町こころとひふのクリニック 院長 檜垣 祐子
- 10 **映画にみるヘルスケア**  
**「原因が分かるまで毎日来る。一緒に頑張ろう、絶対治る！」**  
**——抗NMDA受容体抗体脳炎から蘇った若手女性記者の実話**  
映画・健康エッセイスト 小守 ケイ  
監修：公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター 所長 宮崎 滋
- 11 **インフォメーション**  
2019年度 第17回花王健康科学研究会 研究助成応募要項  
2018年度 第15回研究成果報告会／第16回受賞者目録授与式 開催報告

## 女性に特有の健康課題

日本人女性の平均寿命は世界トップクラスですが、その長い一生の健康をどう支えていけば良いのでしょうか。更年期障害や骨粗鬆症等の女性医学を専門とし、東京医科歯科大学医学部附属病院で日々多くの女性の診療を行っている寺内公一先生に、女性ホルモンと疾患の関係、不調の裏に潜む多角的な要因、生活習慣改善を支える取り組み等について、教えていただきました。



東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 教授  
寺内 公一

### 超高齢社会を迎えて

全世界の平均寿命が50歳を超えたのは、1960年ごろのこと。ヒト(ホモ・サピエンス)の約20万年の歴史の中では、つい最近のことといえます。ヒトは医療の進歩や食生活の改善により長い人生を手に入れましたが、同時に高齢期のさまざまな健康問題も有するようになりました。特に女性は、閉経に伴う更年期障害や、閉経後の体の大きな変化を抱えるようになったのです。

日本人の平均寿命は世界トップクラスで、「平成29年簡易生命表」(厚生労働省が2018年7月に発表)によると、男性は81.09歳、女性は87.26歳となっています。しかし、平均寿命と健康寿命\*1の差は縮まっておらず、いかに高齢期の健康を守っていくかが、喫緊の課題となっています。女性は男性よりも長生きで、高齢者の割合も高くなっています。超高齢社会を迎えた日本では、まさに今、女性が健康な一生を送るための支援が必要となっているのです。

### 女性の体とエストロゲン

女性の健康を考えると、重要な鍵となるのが女性ホルモン「エストロゲン」です。エストロゲンには、皮膚や骨を健康に保つ、動脈硬化を防ぐ、内臓脂肪を減らすといった働きがあり、女性の体を守っています。

図1は、女性の一生とエストロゲンレベル、各ライフステージで起こりやすい不調やかかりやすい疾患を表したものです。エストロゲンは思春期に急激に

増加し、20代・30代は高いレベルを保ちますが、更年期とよばれる閉経前後の時期に急激に低下します。なお、閉経移行期にはエストロゲンがただ減っていくわけではなく、急にたくさん出たりガクッと減ったりする乱高下が起こります。このような閉経移行期に起こるエストロゲンのゆらぎが、ほてりや発汗などの更年期症状を引き起こすのです。

エストロゲンレベルが下がると、女性の体は大きく変化し、これまでにはなかった不調や疾患のリスクが高まります。中でも代表的なものが、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中といった血管系の疾患。実際、「平成29年人口動態統計」(厚生労働省)のデータによると、血管系の疾患(心疾患+脳血管疾患)で亡くなった女性の数は、がんで亡くなった数よりも多くなっています。また、脂肪のつき方が皮下脂肪型から内臓脂肪型に変化することも問題で、メタボリックシンドロームになりやすくなります。

それから、骨の強度が急激に低下するので、骨粗鬆症になる危険性も高まります。骨粗鬆症は閉経後の女性に非常に多く見られ、75歳以上の女性について、「2人に1人が骨粗鬆症である\*2」「骨粗鬆症患者の3人に1人が10年以内に骨折する\*3」というデータもあります。骨折を境に急激に足腰が弱り寝たきりになってしまうケースも多いので、実に深刻な問題といえるでしょう。

女性の方にはまず、こういった閉経後の体の変化についてしっかりと知識を持っていただき、バランスの良い食事を摂るようにしたり、意識的に体を動かすことを心がけていただければと思います。

\*1 支援や介護を必要とせず自立して日常生活を送れる期間。

\*2 曾根照喜ら, 日本臨牀, 62巻 増刊号2, 197-200, 2004

\*3 Kanis JA et al. *Osteoporosis Int.*, 12, 989-995, 2001

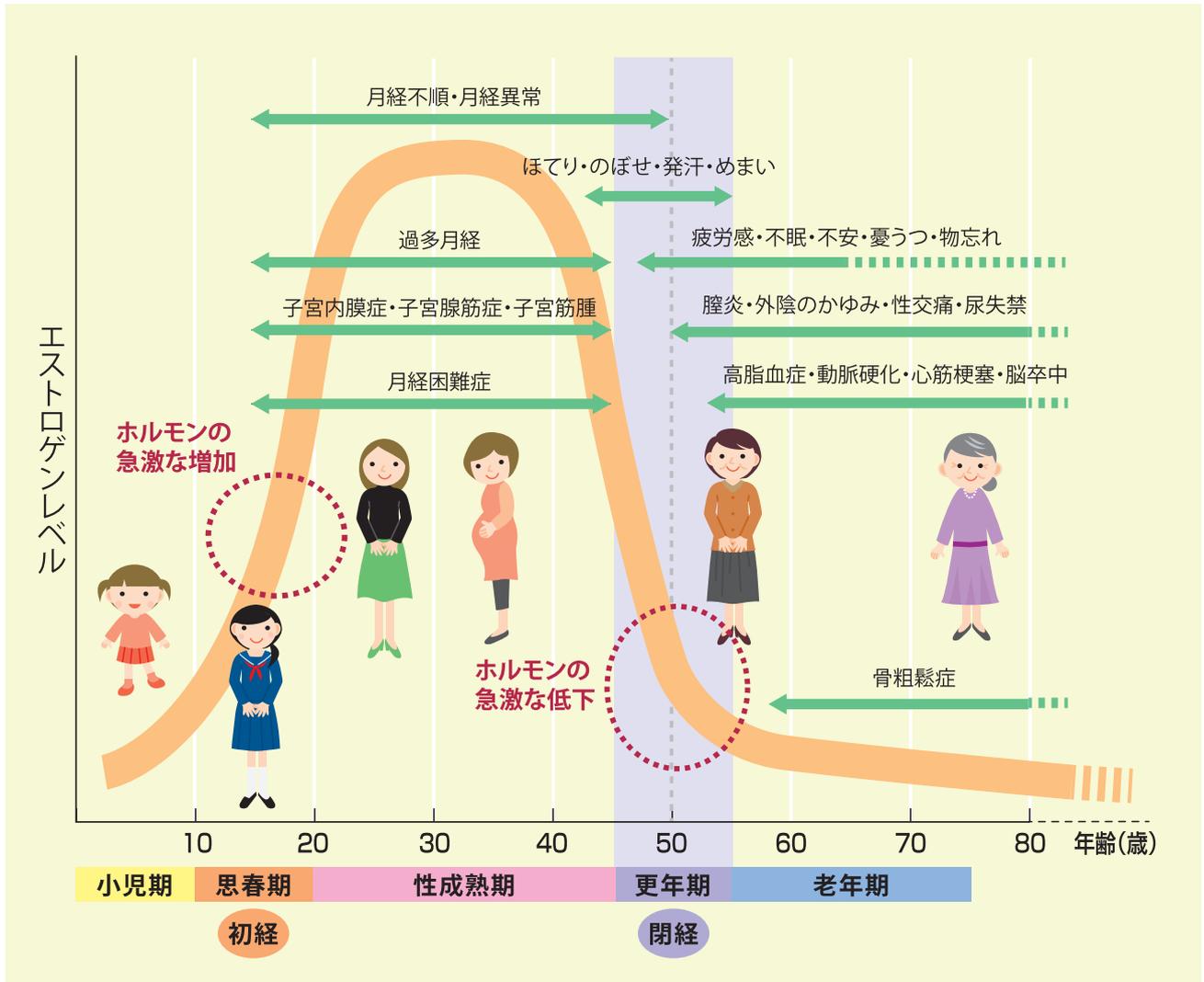


図1 女性のライフステージとエストロゲンレベル、かかりやすい疾患

## 過度なダイエットは一生の負債になる

日本人女性において特に現在問題となっているのが「過度なダイエット」です。日本人の若い女性の間には「痩せていることが美しい」という意識が強く根付いていて、極端に食事を控えたり、無理のあるダイエットを繰り返す方が多くいらっしゃいます。しかしこれは、実に憂慮すべき事態なのです。

体が飢餓状態になると、限られた栄養は心臓や肺など生命維持に関わる器官に回され、生殖器官は後回しにされるため、月経不順や無月経が引き起こされてしまいます。すると、エストロゲンレベルが低下し、まるで閉経後の女性のように、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクが高まるのです。

さらに、過度なダイエットによって栄養不足になり、

低体重になり、エストロゲンレベルが低下すると、骨の発育が妨げられます。女性の骨量は10代から20代にかけて増え最大骨量(ピークボーンマス)を獲得したのち、40代ごろまでは維持され、更年期に減少します。骨粗鬆症の予防には高いピークボーンマスを獲得し、閉経後の骨量減少を抑制することが大切です。

若い頃は、「今が良ければいい」という思考に陥りがちです。10代・20代の女性に、「高齢期に骨粗鬆症にならないように今から気をつけましょう」とお話しても、なかなか伝わりにくいと感じています。しかし、長い一生をいきいきと健康に過ごすことを考え、痩せすぎには危機意識を持ち、健康的な食生活を心がけていただきたいと思います。また、10代・20代を振り返って「無理なダイエットをしたな」と心当たりがあ

る方は、骨粗鬆症の検査を定期的に受ける、あるいは骨密度を保つために運動習慣を持つ等して、気をつけていただきたいと思います。

## 女性が抱えているストレス

女性の健康を守るためには、体だけではなく心のケアも重要です。続いて、現代社会を生きる女性が抱えているストレスについて考えてみましょう。

まず大きいのは、仕事上のストレス。近年は結婚や出産を機に退職する人は少なくなってきており、ずっと働き続ける女性が増えています。しかし、女性が働きやすい社会になったかという点、まだ発展途上だといわざるを得ません。セクシャルハラスメントやパワーハラスメントは減ってきたとはいえ残存しています。また、日本は国際的に見て女性の管理職の割合が低く、男性と同じように仕事を頑張っているにもかかわらず昇進できない状況——いわゆる「ガラスの天井」にぶつかって、葛藤を抱えている方も多くいます。内閣府男女共同参画局もポジティブ・アクションを推進し、2020年までに管理職の中で女性が占める割合を30%にするという目標を掲げていますが、数を合わせるだけでなく、女性が能力を活かしてキャリアを積める仕組みづくりを、また仕事と家庭を両立

できる職場環境づくりを、もっと進める必要があるでしょう。

また、「スーパーウーマン・シンドローム」という問題もあります。これは、仕事・家事・子育て・介護など多くの役割を抱えた女性が、全てを完璧にこなそうとして疲れ果て、めまい、頭痛、食欲低下、イライラ、無気力といった心身の不調を抱えてしまうものです。これは完璧主義であり人に頼らないしっかり者の女性によく見られます。「よき妻、よき母となり、仕事も一生懸命にこなすべき」というプレッシャーが、女性を苦しめているといえるでしょう。

それから、40代から50代に差しかかると、周囲の同年代と自分の状況を比較して、「自分の人生はこれで良かったのだろうか」と思い悩む「ミッドライフ・クライシス」がやってきます。専業主婦の人は「もっとキャリアを追求できたのではないか」と考えますし、仕事に打ち込んできた人は「家庭を犠牲にしてきたのではないか」と疑問を感じがちです。どんなに充実した人生を送っているように見える方でも、何かしらの後悔や虚しさに苛まれてしまうのです。

## 不調の成因を3方向から考察

私が勤務する東京医科歯科大学の周産・女性診療科では、女性の一生を通じてトータルなヘルスケアを提供しています。病院には日々、さまざまな不調に悩む女性がやってきますが、私たちが心がけているのは、「Bio=身体的因子」、「Psycho=心理的因子」、「Social=社会的因子」の3方向から総合的に考察を行い、対策を講じることです(図2)。

例えば、更年期症状に悩んでいる患者さんがいらした場合は、どんな症状が出ているか(=身体的因子)だけを聞いて「頭痛が辛いなら痛み止めを出しましょう」とすぐに診療を終わらせるのでは、何も解決したことになりません。患者さんの中には、ストレスや心の疲れが原因となって体に色々な症状が出ている方も多くいますので、抱えているストレスや不安(=心理的因子)、どんな仕事をしてどんな暮らしをしているのか(=社会的因子)についてもじっくりと耳を傾け、ストレスを軽減したり、生活スタイルを改善する方法と一緒に探るのです。職場の人間関係、両親との関

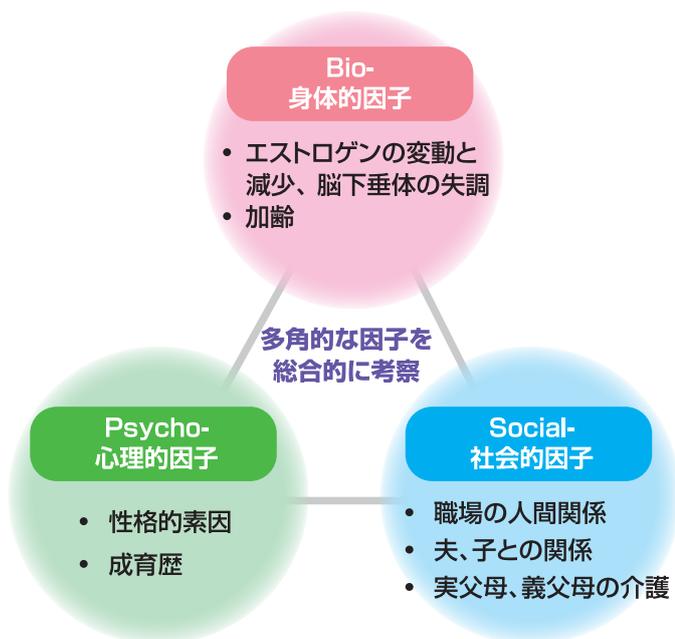


図2 女性の不調や疾患の成因

係、夫との関係などについて、誰にも相談できずに一人でずっと悩んできたという女性も多く、じっくり話を聞いて一緒に考えてくれる人がいるだけで、心理的負担がかなり軽減されるという面もあります。

## 医師と管理栄養士らがタッグを組み生活習慣を改善

また、東京医科歯科大学の周産・女性診療科では、女性の生活の質を統合的に高めることを目的として、1995年から「系統的健康・栄養教育プログラム」を実施しています(図3)\*4。これは、医師による診療と管理栄養士による健康・栄養教育を組み合わせたプログラムです。現在までに1,600名を超える女性の健康づくりに貢献してまいりました。

同プログラムの始まりは「スクリーニング」。患者さんの生活習慣について医師が詳細な問診を行い、臨床検査も実施した上で、改善すべき生活習慣を洗い出します。そして次段階の「アセスメント」では、専属の管理栄養士が「BDHQ\*5」を使って食事習慣を評価します。運動、睡眠などのその他の生活習慣も合わせて、改善策を考察します。3段階目は「計画と実施」。健康的な生活習慣を身につけてもらうべく、管理栄養士らが一人ひとりに合わせた健康指導を行います。また、必要に応じて医師による薬物療法も併用します。このプログラムは長期間にわたって実施され、3ヶ月毎に医師と管理栄養士による「評価」が行われます。

患者さんと接していると、自分の生活習慣が良くないのは重々承知しているけれど、自分一人の力ではどうしても改善できないという状況によく出会います。例えば、「ジャンクフードばかり食べてしまう」→「自分で自分が嫌になり落ち込んでしまう」→「食事をつくる気力が湧かず、またジャンクフードを食べてしまう」といった悪循環に陥ってしまうのです。「系統的健康・栄養教育プログラム」では、医師と管理栄養士ら専門家がサポートに入り、悪循環を断ち切って健康的な生活習慣を再獲得できるように誘導していきます。生活習慣を改善することによって当初悩んでいた身体的症状が軽減するケースは多々ありますので、「急がば回れ」の精神で、日々女性の健康づくりに取り

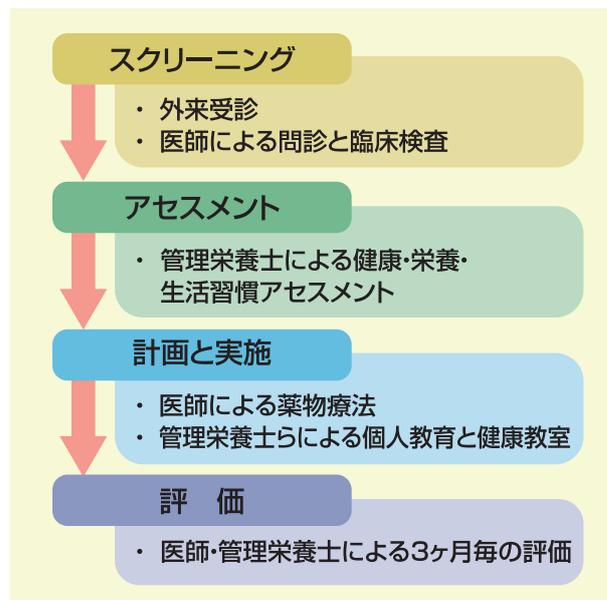


図3 東京医科歯科大学周産・女性診療科の「系統的健康・栄養教育プログラム」

組んでいます。

それから、PMS(月経前症候群)やPMDD(月経前不快感障害)に毎月悩まされている女性は多いのですが、これらは自分で対処できるものではなく、我慢しなければならないものでもありません。辛い症状があるときは、無理をせずに医療機関の診察を受けていただければと思います。

女性の生涯を通じた健康を守るためには、より患者さんに近い立場で、きめ細かい健康指導を行ってくださる栄養士や保健師の方の存在が欠かせません。栄養士や保健師など人々の健康づくりを支える立場の方には、女性の健康づくりについて多角的な視点を持ち、活躍の幅を広げていただければ幸いです。

## 寺内 公一 Terauchi Masakazu

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 教授

1994年東京医科歯科大学医学部卒業。博士(医学、2003年)。東京医科歯科大学医学部附属病院、国保旭中央病院、都立大塚病院産婦人科における研修を経て、2005年米国エモリー大学リサーチフェellow、2012年東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科女性健康医学講座准教授、2016年同教授。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医・指導医。日本女性医学学会特任理事・代議員・認定女性ヘルスケア専門医・指導医。日本女性心身医学会幹事長・評議員・認定医。北米閉経学会(NAMS)認定医。日本骨粗鬆症学会評議員・認定医。日本抗加齢医学会評議員・専門医。

\*4 東京医科歯科大学 周産・女性診療科/診療のご案内 <http://www.joseikenko.com/guide.html>

\*5 BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票: brief-type self-administered diet history questionnaire)

栄養素や食品の摂取状態を定量的に、かつ、詳細に調べるための質問票「DHQ」の特徴を保ちつつ、構造を簡略化し、回答やデータ処理を簡便にしたもの。

## 働く女性を取り巻く健康課題



花王株式会社 健康開発推進部 全社産業医

川島 恵美

日本の労働力人口総数に女性が占める割合は43%を超えています。さらに勤続年数の長期化や管理職比率の上昇などに伴い、働く女性の健康管理支援が社会的な課題となっています。就労女性の健康を支援したいと考え産業医の道を進まれた川島先生に、取り組むべき課題や解決方法の提案などを伺いました。

### ダイバーシティから健康経営を考える

2016年4月に女性活躍推進法が施行となり、2018年8月には日本産業衛生学会政策法制度委員会から働く女性の健康確保を支援するための提言が発表されるなど、就労女性の健康に対する関心が高まっています。また、かねてから推奨されている健康経営においても、今後の課題・テーマとして女性の健康管理が注目されています。

私は産業医として女性の健康管理に取り組んでいますが、企業において対策を講じる際にはダイバーシティの観点が必要だと感じています。一億総活躍社会の実現が求められるこれからの日本では、従来の健康な男性を中心とする働き方だけでなく、女性・高齢者・障がい者・がんになった人など、誰もが働きやすい環境づくりが必要です。そのために、まずは切り口として、人数の多い女性についての解決策を考えるわけです。ダイバーシティをベースにしつつ、男女の生物学的な差異、女性ホルモンに関連する体の変化や症状を考えることが重要だと思っています。

これまで一般的な就労女性の健康対策としては、若年性の婦人科系がん対策が多く行われてきました。これは、女性の長期病休の理由として乳がんや子宮頸がんが多かったためです。現代は、多くのがんは適切に早期発見することで治療可能な時代ですので、がん検診はとても重要です。

私が2014年に産業医として花王に着任した時点で、社内の乳がん・子宮頸がん検診の受診率は全国平均と比較しても非常に高く、80%を超えていました。そこで、次なる課題を、早期発見したがんを治療

しながら仕事ができるような環境調整としました。

### 性差の視点からの産業保健アプローチ

男女の疾患リスクを年代別にみると、女性の場合は女性ホルモンの影響により幅広い年代で、不調や疾患が発生することがわかります(図1)。しかし、現在、職場で行われている健康診断では、生活習慣病の予防・早期発見が目的とされており、女性特有の疾患はカバーできていません。また女性ホルモンが十分に分泌されている時期は生活習慣病のリスクは低いのですが、更年期になり女性ホルモンが減ってくると血中脂肪が上がる、60~70代になると心筋梗塞リスクが高まるなど、男性から20年ほど遅れて同じ不調が見られるようになります。ですので、法律で定められた職場における対策のみでは、十分に拾い上げることができない可能性があります。こうした男女による健康リスクの違いを把握することで、産業保健アプローチに性差の視点を加えやすくなります。

また就労女性の健康リスクを考える際に注目したのが、女性の年齢階級別労働力率の推移(図2)です。この図はいわゆるM字カーブと呼ばれるもので、M字の落ち込むところ、つまり就業者数が減るところで、妊娠・出産・育児などで仕事の第一線から離れます。この対策として、産休・育休制度、時短勤務などが整備され、その結果として近年はM字の落ち込みがゆるやかになっています。一方で、M字の二つの山になる世代に関しては、これまであまりケアやサポートがありませんでした。そこで花王では、働く女性を若い世代・妊娠出産期・更年期以降と三つの年代に

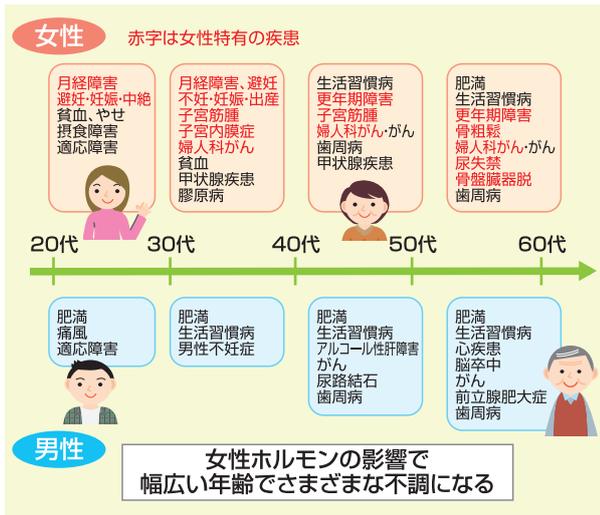


図1 疾患リスクの男女差 (作成: 川島先生)

分けてサポートする取り組みを始めました\*1。

## 不定愁訴を数値化し改善策につなげる

近年、健康経営において、企業の生産力に影響を与えるものとして、アブセンティズム (absenteeism / 欠勤や休職などで業務につけない状態) とプレゼンティズム (presenteeism / 出勤していても健康上の理由から十分にパフォーマンスが上がらない状態) という概念が注目されています。こうした労働生産性の観点から女性の健康を考えると、若い世代および更年期以降で多く見られる月経困難症や月経前症候群 (PMS)、更年期障害など、いわゆる不定愁訴の改善が求められます。

日本産科婦人科学会が2016年に行った月経に付随する不調に関する調査では、約77%の女性が腹痛や腰痛、眠気など何らかの症状を訴えており、生産性が低下しているという結果が出ています。このように、今まで目に見えなかった症状が数値化されることにより、企業においても現状を把握し、具体的な解決策を考えることができるようになります。例えば、理由の申請が不要なフレックス制度を導入することで、月経や更年期障害などで不調がある場合にも自分のペースで仕事ができ、労働生産性の向上につながる可能性があります。こうした具体的な対策は、女性だけでなく、さまざまな立場で働く社員全員にとって働きやすい環境づくりにつながるでしょう。

\*1 自らの健康を維持増進していくための健康づくりに取り組む「KaoみんなのGENKIプロジェクト」において、「測る・食べる・歩く・アシストする」の「健康づくりサイクル」に、女性の健康管理を盛り込んでいる。  
<https://member.kao.com/jp/plaza/genki/>

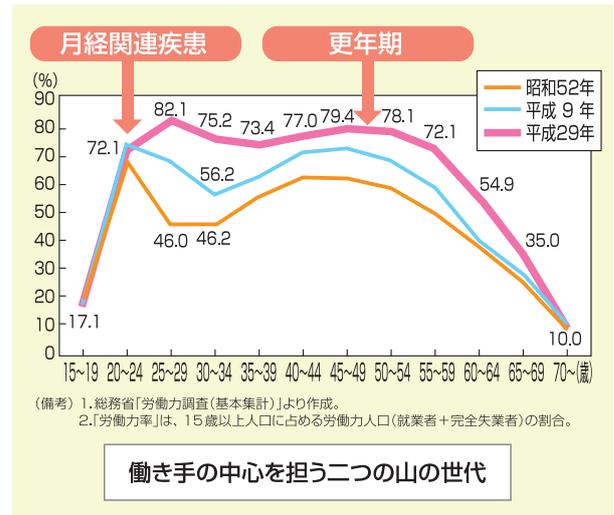


図2 女性特有の疾病が影響する年代  
 内閣府男女共同参画局「女性の年齢階級別労働力の推移」より作成

## 多職種連携で叶える、働きやすい環境づくり

女性の健康に関するリテラシーの向上も重要です。花王では、年に4回、若い世代・妊娠出産期・更年期・それ以外という4分野に分けて、女性の健康についての情報を、イントラネットで発信しています。該当する層はもちろんのこと、異なる世代について学ぶことで女性同士も配慮しやすくなりますし、女性の健康管理について、男性や管理職に知っていただくことも重要だと考えています。

今年の4月には、産業医の権限・産業保健機能の強化が盛り込まれた働き方改革関連法案が施行されます。これに伴い、産業医、衛生管理者や健康管理担当者といった産業保健スタッフ、そして保健師、栄養士といった多職種連携がますます必要になると感じています。企業における健康管理では、専門職同士は同じフィールドの対等なメンバーです。良いチームをつくり、効果的な対策を講じていけたらと思います。

### 川島 恵美 Kawashima Megumi

花王株式会社 健康開発推進部 全社産業医

2010年産業医科大学卒業。専門は産業医学、女性医学。日本産業衛生学会産業衛生専門医、社会医学系専門医、労働衛生コンサルタント(保健衛生)。初期研修終了後、滋賀医科大学産科学婦人科学講座にて後期研修を行う。「就労女性の健康を産業医の立場から支援したい」という思いから産業医の道へ。産業医科大学産業医実務研修センターで修練した後、2014年から花王株式会社で全社産業医として従事。

## 女性の心と肌の健康を守るために



若松町こころとひふのクリニック 院長

檜垣 祐子

心と肌は互いに影響しあっており、  
ストレスが原因で肌トラブルが起こるケースは数多く見られます。  
若松町こころとひふのクリニックにて、多くの女性の心と肌を見つめ、  
サポートを続ける檜垣祐子先生に、現代女性が抱えているストレス、  
ストレスへの対処方法、健康な素肌をつくる生活習慣等について伺いました。

### 心と肌の相関関係

ストレスと肌状態には密接な関係があります。私は日々、さまざまな肌トラブルに悩む患者さんを診ていますが、仕事のストレスがない週末になると症状が落ち着くケースは多く見られます。また、アトピー性皮膚炎の場合、イライラしたり焦ったりした時に、痒くなくても掻きむしってしまう「搔破行動」が起こり、症状が悪化します。

逆に、肌の調子が心に与える影響も非常に大きいといえます。患者さんの中には、ニキビが一つできただけで心が不安定になる方もいます。自分で自分の外見をどうとらえているかという概念を「ボディイメージ」といいますが、女性は一般的に男性よりボディイメージが低く、自分の外見をネガティブに感じる傾向が強いのです。肌トラブルがあるとボディイメージはさらに低くなり、私が「気にすることないですよ」と言っても、一向に心は晴れません。

### ストレスとの付き合い方

ストレスにうまく対処するにはどうしたら良いのでしょうか。最初の一步は、ストレスに気づき、ストレスをストレスとして認めることです。現代女性が抱えているストレスは複合的で、多い方だと、①自身の健康問題、②子どもの将来、③夫との関係、④親の介護や看取り、⑤仕事と、5方向からのストレスがかかります。実に辛い状況ですが、「大したことじゃないから」「周りもみんなそうだから」などと自分に言い聞かせ、ストレスがあると認めない方が多いのです。まずはストレスに気づくことが大切です。

また、ストレスは無くなることなく、生きている限りつきまといます。そこで、ストレスを無くそうとするのではなく、対処する術を持つことが大切になります。ストレスに対処する術を鍛えておけば、どのようなストレス因子がやってきても慌てることなく、ストレス状態を緩和することができます。

ストレス対処の具体的な方法としては、「～しなくてはいけない」「～であるべきだ」という「すべき思考」をやめ、柔軟さを持つことをお伝えしています。例えば、「何時までに終わらせなければいけない」という思考を「何時までに終わらせた方が良い」という風に変えるのです。ことばに発してそれを耳で聞くとより効果的で、プラス思考で考えられるようになっていきます。それから、趣味に打ち込む、ペットと遊ぶなど、心を楽しめる方向に向けることも効果的です。私が診た患者さんの中には、ストレスが多くて顔の湿疹に悩んでいたのに、仔犬を飼い始めた途端に肌の調子が良くなった方もいらっしゃいました。

### 心身相関に気づき、対処する

本当の健康とは、「頭・体・心」が良いバランスを保っている状態です。しかし現代社会では、「頭」を使いすぎて、「心」と「体」の訴えを聞いてあげていない方が多いと感じます。例えば「忙しくてイライラしてるのに無理を続けてしまう」「肌や胃腸の調子が悪いのに暴飲暴食してしまう」といった具合です。「イライラする」「肌が荒れる」「胃腸の調子が悪くなる」といった症状は「ストレスサイン」と呼ばれるもので、人によって表れ方は異なります。「心」と「体」が発信するストレスサインを把握し、しっかり対処してあげることが大切なのです。

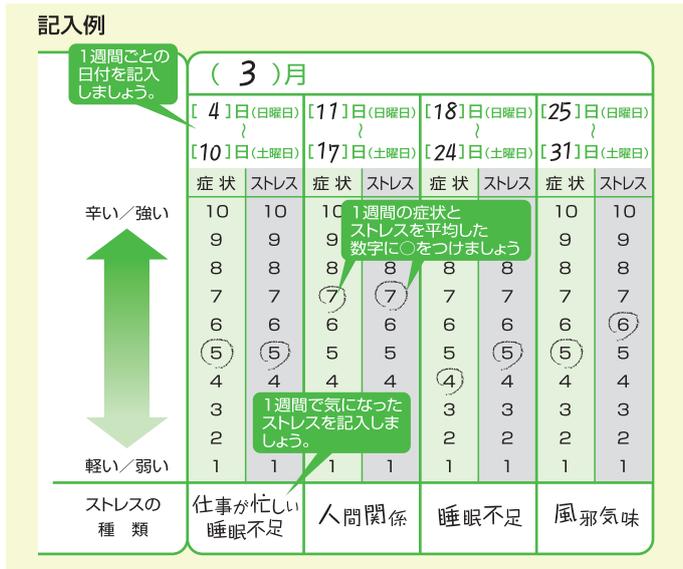


図1 ストレスグラフ (作成：檜垣先生)

図1は私が診療に使っている「ストレスグラフ」というものです。アトピー性皮膚炎の患者さん向けに作成したのですが、幅広く応用していただけたと思います。使い方は簡単で、1週間ごとに症状とストレスの度合いを記録していきます。すると、「ストレスがかかると翌週に症状が悪化する」という風に、心身相関の表れ方を把握することができます。そして、「来週以降は忙しいから症状が悪化しそう」というように見通しが立てられるようになります。ここで大切なのは「悪化しないようにしなくては」と「すべき思考」にならないこと。悪化したら「薬をたくさん塗ればいい」「意識してたくさん寝ればいい」などの対策を持つておけば良いのです。そうすれば、ストレスに対処するたびに柔軟に対応するスキルが上がり、「何かあっても大丈夫」という自信を持てます。

## 肌の自活力を引き出す生活習慣

スキンケアの基本は、肌の自活力を引き出すこと。表1は私が提唱する美肌のための習慣ですが、「たっぷり眠る」「適度な運動をする」といった「あたり前のこと」が、美肌への何よりの近道なのです。

また、栄養バランスの良い食事を摂ることは、体の内側から肌を育てる「インナースキンケア」となります。忙しくてストレスが多い生活を送っていると、つい濃い味の外食を食べたくなったり、お酒をたくさん飲みたくなったりしますが、これは刺激を刺激で迎えるような行為です。これでは、肌も心も荒れる一方に

## 表1 健康的な美肌をつくるための10の習慣

- ① たっぶり睡眠で肌の代謝・回復力を高める
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ 適度な運動で全身の血行をうながす
- ④ 紫外線ケアで肌老化の最大原因を防ぐ
- ⑤ 入浴して心身をリラックスさせる
- ⑥ 適度な洗顔で、快適な肌にみちびく
- ⑦ 適度な保湿ケアで肌バリアを高める
- ⑧ 適正体重を維持し、からだのバランスを整える
- ⑨ お酒の飲みすぎで内臓に負担をかけない
- ⑩ 老化も早める喫煙はしない

出典：檜垣先生著書『皮膚科専門医が教えるやっつけられないスキンケア』（草思社、2014）p.186を元に作表

なってしまいます。「食生活が乱れているな」と感じたら、野菜たっぷりバランスのとれた手づくりの食事を摂り、負のスパイラルを断ち切るようにしましょう。

生活習慣の改善は、一気に理想形を目指してうまく行きません。「今は12時過ぎに寝ているから11時に寝るようにしよう」という風に、実現できそうで具体的な目標から始め、達成できなくても「1週間のうち4日間はできた」といった具合に前向きにとらえるようにしましょう。ここでも「すべき思考」は禁物です。ポイントは、生活を改善したときの心身の心地よさをつかむこと。すると「もっと改善しよう」と、プラスのスパイラルが生まれてきます。

何かと忙しい日々を送る現代女性。保健師や栄養士など健康づくりを支える立場の方には、ストレスを認め、「すべき思考」をやめ、生活習慣を少しずつ改善できるよう、サポートをしていただければ幸いです。そして女性の方には、まず自分を大切に、心と体の声に耳を傾けていただきたいと思います。

## 檜垣 祐子 Higaki Yuko

若松町こころとひふのクリニック 院長

藤田医科大学医学部 アレルギー疾患対策医療学講座 客員教授

東京女子医科大学卒業後、東京女子医科大学皮膚科に研修医として入室。スイスジュネーブ大学皮膚科および免疫病理学教室留学、東京女子医科大学皮膚科助手、講師、助教授を経て2005年東京女子医科大学附属女性生涯健康センター副所長就任。2007年4月から、同センター教授（皮膚科兼務）を務める。2017年2月に「若松町こころとひふのクリニック」を開業。医学博士。皮膚科専門医。専門は、アトピー性皮膚炎、皮膚心身医学。主な著書に『皮膚科専門医が教えるやっつけられないスキンケア』（草思社、2014）、『もっとよくなるアトピー性皮膚炎—皮膚疾患への心身医学的アプローチ』（南山堂、2008）などがある。

## 「原因が分かるまで毎日来る。一緒に頑張ろう、絶対治る！」

——抗NMDA受容体抗体脳炎から蘇った若手女性記者の実話

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「いつか1面を飾る記事を書きたい」。NYの春。夢だったNYポスト紙の記者になり、スティーヴンというミュージシャンの恋人も出来たスザンナ・キャラハン。今日は、離婚後にそれぞれ再婚した両親が祝ってくれる21歳の誕生日パーティーへ。恋人を紹介すると、父は「歌手の卵か」と不満げだが、皆で乾杯！その時、スザンナは突然、意識が遠のき、目の前の蠟燭の消し方も分らなくなる・・・。



### 風邪症状から数日で眩暈、手足の痺れ、幻覚、幻聴も

「風邪かも」。会社でも頭痛や咳、眩暈が起きるスザンナだが、デスクの「上院議員のインタビュー、頼むぞ！」に応えようと「頑張ります」。しかし、街でもフラつき車に衝突し、自宅では手足が痺れ、水漏れの幻聴も現れ、夜も眠れない。



「メ切、ミスるな！」。精密検査では異常ないが、スペルや文法を誤り、編集会議も忘れ、ついには上院議員のインタビュー

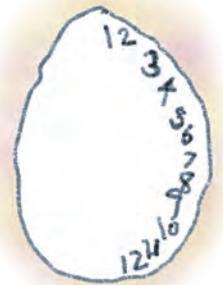
で卑猥な言葉を浴びせ、ぶち壊してしまう。また、翌週には急に泣き出すや、一転「私は幸せよ」と机の上に仁王立ち！

加えて、突然の激しい全身痙攣も起き、救急車騒ぎも。心配した父母が交代で引き取るが、「誘拐される」など幻覚や被害妄想で手に負えない。「あの子じゃない・・・」。

### “半分の時計”は脳半球の損傷による視界偏りが原因

「原因不明。精神疾患だろう」。入院1ヶ月の頃、手足が硬直したスザンナは、スティーヴンが愛の歌を聞かせるも目の焦点が合わず、無反応。脳波やMRI、神経や血液にも異常なく、感染症も全て陰性のため転院を迫られる中、スティーヴンや父母の熱意に動かされた女医が、恩師の神経内科医ナジャーを訪ねる。「診て頂けませんか」。

「初めまして」。スザンナの病室。ナジャーは優しく話しかけ、3回目の診察で固まった手にペンを持たせて「時計の画を描いて」。彼女はざこちなく円を描き、その右半分に数字を書き入れた。すると翌朝、「脳の右半球に炎症が！精神疾患ではない」。



そして、脳生検の結果から「抗NMDA受容体抗体脳炎です。治ります！」。母はナジャーに抱き付き、父は、廊下のベンチから見守り続けるスティーヴンを抱きしめた・・・。

### ■ 映画の見所 ■

「初めての2面記事、良いぞ！」。7ヶ月後、薬は続くも職場復帰したスザンナ。デスクの評価に頬を染めると、闘病記を勧められる。「人の役に立つなら・・・」。彼女は病気や周囲の愛を『脳に棲む魔物』に著し、ベストセラーに。それをオスカー女優C・セロンが映画化に動き、主演のC・G・モレッツも迫真の演技で応えた。女性達の病氣啓発への想いに満ちた映画！



「彼女が目覚めるその日まで」  
DVD 3,800円＋税  
発売元・販売元：  
株式会社KADOKAWA  
©2016 ON FIRE PRODUCTIONS INC.

## 精神病と誤診されていた若い女性の脳炎

【監修】公益財団法人結核予防会 理事  
総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

抗NMDA受容体抗体脳炎は、2007年に病態が解明されるまでは統合失調症や双極性障害など精神疾患と診断されていましたが、現在では、神経細胞膜上にあるNMDA受容体自己抗体による急性脳炎と判明しています。卵巣嚢腫を合併する若い女性に多いのは、卵巣嚢腫に関連する抗体がNMDA受容体に結合し、

神経細胞機能を低下させるためです。

発熱、頭痛などの風邪症状から10日ほどで無気力、抑うつや、携帯を使えないなど日常行動に支障が出る精神病期となり、続いて興奮、幻覚、妄想など統合失調症様症状が起こり、徐々に自発運動、発語が減る無反応期になります。進行すると不随意運動、痙攣発作を生じますが、MRI等で所見が乏しいのが特徴です。治療は卵巣嚢腫があれば摘出し、ステロイドや血漿交換療法を行い、数年で意識が回復することが多いとされています。

\* NMDA (N-methyl-D-aspartate) : 神経伝達物質の1種。統合失調症の発症に関連。

## 2019年度 第17回花王健康科学研究会 研究助成応募要項

少子高齢化社会における、萌芽的な健康価値の創造およびそのしくみの構築に関する研究に助成を行います。

### ■ 助成対象とする研究の範囲

- (1) エネルギー代謝、循環機能、運動生理、睡眠などに関する研究
- (2) 栄養、運動などに関する実践活動研究
- (3) 以下の2つの特定研究テーマに関する研究
  - ① 脳・神経機能と生活行動に関する研究
  - ② 感染防御に関する研究

### ■ 助成金額

総額1000万円(研究内容により、1件50~200万円)  
※原則として特定の商品化研究を除きます。

### ■ 応募資格者

日本国内で上記の助成対象とする研究に取り組んでいる方。活動実績は問いません。応募者は50歳未満(2019年6月20日時点)とします。

### ■ 申込方法

応募希望者は花王健康科学研究会ホームページ

(<https://www.kao.com/jp/healthscience/enquaid/>)より助成申請書をダウンロードし、(1)要旨(和文1,000文字程度)、(2)最近の活動内容、または、最近5年以内に発表した原著論文など必要事項を記入のうえ、**2019年6月20日(木)必着**で、当事務局宛に郵送、又はメールに添付してお申し込みください。

### ■ 送付先

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 花王株式会社  
ヘルスケア食品研究所内  
花王健康科学研究会 事務局(担当:吉本、水野)  
E-mail:kenkou-rd@kao.co.jp  
TEL:03-5630-7478 FAX:03-5630-7260

■ **申し込み期限** 2019年6月20日(木)必着

■ **選考について** 本研究会選考委員会で行います。

■ **採否の通知** 2019年9月中旬予定  
(10月5日に授与式を予定)

## 第15回研究助成者による成果報告会を開催しました(2018年10月27日)

2018年10月27日に、第15回研究助成者による成果報告会が行われました。また、成果報告会に先立ち、平成30年度の第16回研究助成の受賞者に対するの目録授与式も合わせて行われました。第16回は、11件のテーマが採用されました。



第16回研究助成受賞者の方々へ目録が授与されました。

### — 報告会の総評 —

今回の成果報告会では、エネルギー代謝、循環機能、運動生理などに関する研究、食育、栄養指導、運動指導などに関する活動および研究、特定研究テーマ1.脳機能と生活行動に関する研究、特定研究テーマ2.生活場面での衛生、感染予防に関する研究といった健康づくりに関する幅広い



成果報告会では、最新の研究について活発な意見交換が行われました。

研究分野から、興味深い成果が次々に報告されました。約3時間の成果報告のあとは懇親会を行い、参加者間の交流を深めました。

研究助成テーマ選考委員長である茨城キリスト教大学名誉教授の板倉弘重先生からは「研究助成者のみなさんの熱心な活動によって新しい切り口を示していただき、内容の深い素晴らしい報告会になった。本日の活発な議論は、人々の健康増進と幸せにつながっていくだろう」という総評がありました。研究のさらなる発展と成果に期待が寄せられました。



自然と調和する  
こころ豊かな毎日をめざして

### 花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、学術の振興、国民の健康増進への貢献を目的に、研究者への研究助成、KAOヘルスケアレポートによる最新の研究情報提供を行っています。

#### ◆ホームページ&既刊のヘルスケアレポートについて

ホームページでは、研究助成やヘルスケアレポートをご覧ください  
(<https://www.kao.com/jp/healthscience/>)。  
勉強会などで既刊のヘルスケアレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は <https://www.kao.com/jp/nutrition/> で紹介しています。

#### ◆みなさまの声を寄せてください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりなどを、FAXまたはE-mailにてお寄せください。

**KAO HEALTH CARE REPORT No.59** 2019年4月12日発行

編集・発行：花王健康科学研究会 事務局(担当：吉本、水野)

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 TEL：03-5630-7478 FAX：03-5630-7260 E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp