

50歳は心と体の
ターニングポイント

「尿漏れ」「膣トラブル」… 人には言いづらい症状のセルフケア

メディアや講演会多数！ 女性専門外来の第一人者が、女性の心と体のトータルケアを提案



株式会社 高橋書店（本社：東京都文京区 代表取締役社長：高橋秀雄）は、2018年9月6日（木）に、『50歳からの婦人科 ころとからだのセルフケア』（1,350円/税抜）を発売します。

日本では、デリケートゾーンのケアをはじめ、婦人科目は、まだまだオープンな雰囲気の中で語られることが少なく、教育も不十分、きちんとした知識が浸透していません。世代によっては、気になるけれど婦人科の敷居を高く感じていたり、放置したり、何か目先の対処法でしのいでいる女性も少なくありません。

女性専門外来の第一人者であり、女性特有疾患のスペシャリスト・松峯寿美先生が、すべての女性の更年期以降の生活を健やかに過ごすお手伝いをする1冊です。

たったティースプーン 1 杯の女性ホルモンに女性の健康と美しさは守られている

女性ホルモンは、一生を通して「ティースプーン 1 杯」分の量しか分泌されません。そして閉経までの約 50 年でこれを使い切ってしまう。その「ティースプーン 1 杯」を使い切ってしまうと、女性の体は大きく変化し、さまざまな不調が訪れるようになります。いわゆる「更年期障害」と呼ばれるものです。日本人女性の平均寿命は 87.26 歳（※1）、閉経後女性はなんと 30 年近くもその体と向き合っていかなければなりません。

女性ホルモンの一番の役割は「種の保存」です。子孫を残すためには、その母体も健康である必要があります。つまり女性ホルモンには、「月経サイクルをコントロールする働き」だけでなく「身体中の器官をスムーズに機能させる働き」があるのです。本書は、女性ホルモンに代わる手立てを考え、健やかな日々のお手伝いをするものです。

※1 出典：朝日新聞デジタル（7月20日付）より URL: <https://www.asahi.com/articles/ASL7N51XSL7NUTFK01Y.html>

約 5 割の女性が更年期障害に対して「何もしない」と回答

女性ホルモンの分泌量低下・停止による心身の不調は「不正出血」「のぼせ・ほてり」「尿漏れ」「肌の乾燥」「不眠」「骨密度・筋力の低下」「高血圧」「気力低下や落ち込み」など多岐にわたっており、多少の不調では、原因が「女性ホルモンの減少」にあると気付けないかもしれません。

株式会社日本ヘルスケアアドバイザーズが発表したプレスリリース（※2）によると、更年期障害に対し「なにもしない」と回答した人が 50.3%と判明。日常生活に非常に支障があると回答した重度の更年期障害の症状を抱える方でも半数が「なにもしない」と回答したことが発表されています。

女性ホルモンを使い切る瞬間は、すべての女性に等しく訪れます。閉経前後の不調に対し、正しく対応していくためにも、正しい知識を得て、準備をする必要があります。

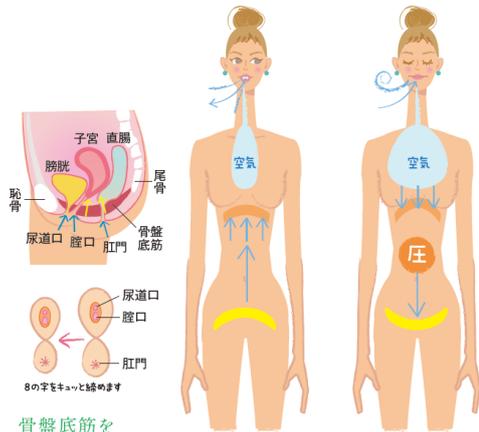
※2 出典：日本ヘルスケアアドバイザーズプレスリリース「更年期の実態調査」（2017年12月12日付）より URL: <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000002.000029447.html>



【当リリースに関するお問い合わせ先】高橋書店 広告・広報部（担当：多田）

TEL：03-3943-6583 FAX：03-3943-4051 MAIL：koukoku@takahashishoten.co.jp

プレパブのご相談、いつでも承ります。お気軽にご連絡ください。



骨盤底筋を 締めるコツ

息を吐くときに、尿道口、膣口、肛門の3つの穴を、体の内側に引き込むようにイメージしながら、キュッと締めましょう。その際、顔や肩、おしりの筋肉に余分な力が入らないように注意します。

吐く

息を吐いて肺がからっぽになると、横隔膜が引き上げられ、それと連動して骨盤底筋が持ち上げられます。吐くときに、骨盤底筋をキュッと締めて、引き上げるイメージです。

吸う

息を吸い込むと、肺が膨らんで横隔膜が引き下げられ、それと連動して骨盤底筋も押し下げられます。骨盤底筋をフワッと緩めるイメージで息を吸いましょう。

気になる乾燥や人には言えない膣トラブルに！ 若い時から始められる「骨盤底筋」トレーニングや 女性の心身のセルフケア方法を1冊に凝縮

骨盤底筋とは子宮や膀胱、直腸を支えるインナーマッスルの集まり。この筋肉は女性ホルモンの低下や加齢によって衰えると、「尿漏れ」や「子宮下垂」、「子宮脱（子宮が体外に出てしまう症状）」などを引き起こします。こういったトラブルはかんたんなトレーニングによって予防・改善することができます。このトレーニングは基本さえわかれば、テレビを見ながら、電車のつり革につかまりながらもできるスグレモノ。骨盤底筋の若さをキープし、トラブルを未然に防ぐことが大切です。

また、人には相談しづらい「膣トラブル」や全身のビューティーケアについても、丁寧に解説しています。女性ホルモンの低下すると、膣内の自浄作用が乱れ、乾燥したり、かゆみや炎症を引き起こします。デリケートゾーンのトラブルは、多くの女性が悩むものなので、気負わず婦人科医に相談しましょう。

骨折してからじゃ遅い！ 骨のエイジングにも気を配りましょう

人間は加齢とともに腰が曲がっていきますが、これは背骨の椎骨が圧迫骨折してしまうから。骨粗鬆症の最初のサインがこの「背骨の圧迫骨折」です。女性ホルモンと同じく、一度失われたら戻らないのが「骨量」。そして、前述した通り、女性ホルモンの低下は「骨密度の低下」を引き起こします。目に見えないものだからこそ、心身の不調が出始める前にしっかり対策しておきましょう。

女性専門外来の第一人者・峰松寿美先生 紹介

著者の松峯先生は、女性専門外来の第一人者です。テレビ番組への出演や講演会も多数あり、妊娠・出産・更年期・老年期まで、婦人科系 QOL（生活の質）を保つ医療を実践しています。骨盤底筋トラブルの治療や子宮脱を改善する経膣手術も行い、高齢女性の健康管理を見守り支える一方、2018年3月第一回「日本産前産後ケア・子育て支援学会」では、大会長をつとめました。

「女性の一生を支える存在でありたい、こころもからだも美しくいきいきと過ごせる人生であるように」との思いで日々診療に向き合っている、全ての女性の味方です。



●松峯寿美（まつみね・ひさみ）

1946年生まれ。産婦人科医。70年、東京女子医科大学卒業。医学博士。（婦人科）とくに不妊治療、思春期・更年期医療に力を注ぐ。卒業後は女子医大に10年間勤務、不妊外来、を創設。80年東峯婦人クリニック（東京・木場）院長に就任。女性専門外来の先駆けとなる。85年に著書『女性の医学 BOOK』（永岡書店）をきっかけに、マスコミに登場する機会が増える。その後、からだの不調で悩む女性へ向けた講演も多い。一男・一女の母、趣味は日本舞踏（藤間流）。

東峯婦人クリニック HP：<http://www.toho-clinic.or.jp/>



【書誌情報】

『50歳からの婦人科 心とからだのセルフケア』
著者：松峯寿美 / 価格：1,350円（税別）
発売：2018年9月6日 / 判型：A5判

商品詳細は高橋書店 HP からご覧になれます。<http://www.takahashishoten.co.jp/book/>

【当リリースに関するお問い合わせ先】高橋書店 広告・広報部（担当：多田）

TEL：03-3943-6583 FAX：03-3943-4051 MAIL：koukoku@takahashishoten.co.jp

プレパブのご相談、いつでも承ります。お気軽にご連絡ください。