

## Well Aging を願い、いま何をするか (第2弾)

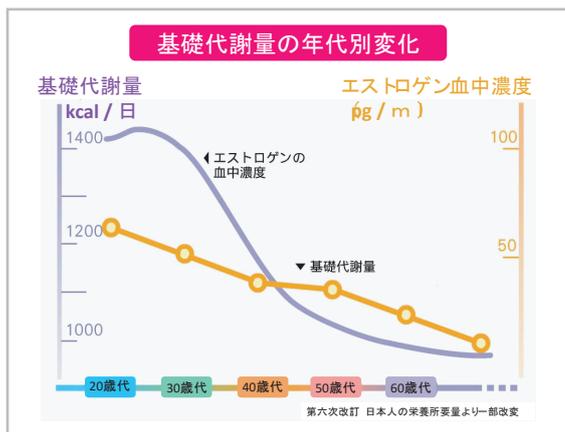
院長 村口喜代

「いつまでも健康で生きていきたい」とは誰でも願っていることです。平均寿命と健康寿命の差は、女性 12.35 年、男性 8.84 年 (2016 年度国勢調査) であり、女性は 10 年以上も人の世話になって生きることになります。わが身には起こらないとどこか他人事に思っていたかもしれません。

わたしが始めたことですが・・・

最近、身近な人が少しずつ鬼籍に入ることが続き、後期高齢者に突入した一人として、またこのクリニックを背負う責任ある立場として、真剣に考えました。最近取り組んでいるのは、原則週 2 回、夕方 10,000 歩を目標に、夫とのウォーキングです。そしてランニングマシンを購入して 30 分間ランニング (有酸素運動・筋力アップ) を始めました。自分でもやれる運動として、以前から寝る前にフラフープ 1000 回 (10 分)、時にストレッチ 10 分・・・をやってきましたが、疲れた日にはパスしてしまいます。時は流れ、最近は朝起き始めには、足がじくじくしてスムーズ立ち上がれない、”ねこ背” を夫に指摘される・・・体力の衰えを感じる日々、この先がふと不安になりました。姉のかかりつけの整形外科医は「これからは重力に逆らって生きなさい」と言ったという。目が覚めた時からが挑戦と今張り切っています。

### 加齢とともに「基礎代謝量」は減少する



基礎代謝とは、体温を維持する、心臓が動く、呼吸するなど、人が生きていくために最低限必要なエネルギーです。つまり、人が生きているだけで消費されるエネルギーです。女性の体は卵巣から分泌されるエストロゲン (女性ホルモン) によって守られています。30 代をピークに急速に減少の一途を辿ります。一方基礎代謝量も減少の一途を辿ります。

一日に必要な摂取カロリーは、基礎代謝量に、日常生活における身体活動によるエネルギー消費量をプラスしたものですから、労働・生活等の活動代謝量によって違いがあり、個々人で違ってきます。人生の後半戦はそれまでの食習慣を見直さなければ必ず肥り、メタボ予備軍になるのは必至なのです。

### 筋肉をつけて基礎代謝を上げるために

基礎代謝量のうち、筋肉で消費される割合は全体の 2 割程度ですが、筋肉を増やす運動を行うことはとても重要です。筋肉は体をしっかり支え、体温を作り出す働きを担っており、運動・活動時のエネルギー消費量を増やすことができる大事な器官です。筋肉はエネルギーを消費しやすいので、太りにくい体にするには、筋肉をつけるのが一番です。申すまでもなく、運動は老化防止、アンチエイジング・Well Agingのための重要な柱です。

食事もまたとても重要な柱ですが、またの機会にします。

(第1弾の記事は、きよくりNEWS vol.52)

## 第 38 回日本思春期学会に参加して

## ～性教育認定講師を目指しています～

看護師 菊地 香織



去る8月24-25日、東京で開催された第38回日本思春期学会に参加してきました。今回のメインテーマは「生殖機能温存」でした。クリニックからは「初期人工妊娠中絶手術を受けた思春期女性の背景からみえてきたこと～過去13年の症例から～」を報告し、嬉しいことに優秀演題候補セッションでの発表でした。

今回の学会で特に印象に残ったのは、シンポジウム「性教育の今を考える～日本思春期学会に求められていること」の中で語られた「学校における性教育～外部講師に期待すること～」です。学校の教師たち

は日々山積する仕事に追われ、なかなか性教育をする余裕がありません。多忙な教師たちに代わり、各分野の専門家・外部講師が入ることによって、より新鮮に子ども達に情報が伝わりやすくなります。近年の情報化やグローバル化等の急速な社会の変化に伴い、出会い系サイトや性情報の氾濫など、子ども達を取り巻く環境は大きく変化してきています。様々な課題を乗り越えるためには、必要な情報を収集し、適切な意思決定・行動の選択ができる力を子ども達一人ひとりが育てていく必要があります。そのためには、1回限りの性教育講演にとどまらず、発達段階を踏まえた内容で継続することが大切です。心身の発育・発達、避妊・性感染症の予防などに繋がる知識を確実に身につけること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重し、相手を思いやり、望ましい人間関係を築くことを重視した指導が求められています。自分の心と体について理解し、自己受容することで、かけがえのない自分を大切に思い、他者をも大事にすることができます。そうしたことが将来的には、「生殖機能温存」に繋がるのだということを改めて学びました。

2015年より思春期学会で、学校現場の状況を正確に理解し外部講師と専門家たちが連携する為に「性教育認定講師講習会」が企画されています。私も性教育認定講師を目指し講習会に参加しています。思春期以前から、発達段階に応じた学校での性教育が充実し、子どもたちの生きる力が育まれるよう、「性」＝「生」を伝えていけるように、学びを深め努力していきたいと思えます。

## オフタイム～私のカフェタイム～

看護師 菊地 香織

私の休日は、ゆっくりとカフェタイムをして過ごすことが多いです。

娘が小学生なので、木曜日の学校時間にお気に入りのカフェに行ったり、カフェ本を見ては新しいカフェ巡りをしたりします。

コーヒー等を飲みながら一時の”無”の時間を楽しみ、気持ちや考えを整理しているとあっという間に時間は過ぎ、娘の帰宅時間になりますが、私にとって大切な”無”の時間と空間に癒されています。



## 臨時休診

○10月5日(土)は、院長が第39回日本性科学学会参加(鹿児島)のため休診となります。  
○年末年始のお休みは、2019年12月29日(日)から2020年1月5日(日)となりますので、ご了承ください。

## 編集後記

からりとした秋風が気持ちのいい季節です。院長の「Well Aging」のための努力、凄いです。毎日忙しい診療をこなし、診療後には様々な会合や市民活動があり、また休診日には講演活動等々…そこに、お料理までしています。そんな院長をみて反省しつつ、「時間は作るもの」だとつくづく思う私なのでした。

発行元：村口きよ女性クリニック  
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp  
e-mail:con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

