



# きよくり news

## CONTENTS

- ・長い間お世話になりました
- ・水素吸入体験談
- ・私のオフタイム



Muraguchi Kiyokuri Women's Clinic

## 長い間お世話になりました

まもなく、志賀尚美先生にクリニックを継承していただきます

院長 村口喜代

### 志賀尚美先生のプロフィール



- 2003年 福島県立医科大学医学部 卒業
- 2003～2007 仙台医療センター初期・後期研修
- 2007～2008 太田西の内病院 産婦人科 医員
- 2007～2022 東北大学医学系研究科医科学専攻 発生・発達医学講座婦人科学分野
- 2022～2023 東北大学病院周産母子センター講師
- 2023～2025 スズキ記念病院 診療科長
- 現在、東北大学産婦人科非常勤講師、東北大学周産母子センター臨床教授

村口きよ女性クリニックを開院して26年目になります。「女性に優しい、女性が元気になるクリニック」をめざしてきました。この四半世紀で、世の中は大きく変わったと感じますが、婦人科医療もしかりです。

開院してまもなくは性行動の活発化により妊娠中絶が増え、そして性感染症も増え続けました。程なくしてその流れは減速に転じ、蔓延する経済の不安定化を背景に性行動の分極化かつ不活発化が急ピッチで進んできました。生涯未婚率も男女とも増加の一途をたどり、結婚年齢が上がリ、不妊症が増加の一途を辿っています。少子化が進む中、体外受精児10人に1人とは驚くべき社会になりました。

月経痛のひどい女性には思春期からLEP low dose estrogen progestin (超低用量ピル)や黄体ホルモン療法を常用するようになりました。ホルモン剤による医療介入が進んでいます。それは子宮内膜症発症を抑え、不妊症対策としての国家的戦略と言えます。不妊症のその半数は子宮内膜症が関与しています。プレコンセプションケアが叫ばれる昨今です。

人生100年時代に突入し、閉経後の人生が長くなり、フェムケア (feminine 女性のケア care の造語) の必要性が増えています。女性の長い人生に日常的に、ていねいに関わっていくための婦人科の「かかりつけ医」が必須の時代になってきました。

志賀尚美先生は、長年東北大学病院で内分泌外来 (主に思春期の月経相談) と生殖外来 (不妊相談・不妊治療) に携わり、スズキ記念病院でも生殖外来 (不妊治療) などを中心に活躍されていた先生です。産婦人科を、受診しづらい場所から、不安の解決のために積極的に受診したくなる場所に、そして最善の治療を受けられる場所に、すべての女性とカップルを応援する場所にしたいと思っております。

これからも皆様のご期待に応えていけますよう、身近な「かかりつけ医」としてお力添えできるクリニックをめざしてまいります。どうぞよろしく願い申し上げます。

## 水素吸入体験談

助産師（元きよくりスタッフ） 木村美和子

私が水素と出会ったのは10年位前になります。富士山深層から生まれる水素珪素天然水を紹介されて飲むようになりました。非加熱無菌ろ過製法で還元力の強いお水です。そこで水素が体に良いということを学びました。更に、飲むよりも吸入する方が速効性があるということも聞きました。

初めて水素酸素吸入を体験した時、視界が開けて頭がすっきりしました。1ヶ月位継続した頃に健診を受けたところ、左視力が0.7から1.2になっていました。身体が軽やかになりました。

水素吸入を取り入れて間もない頃、友人から相談がありました。健診で乳癌が見つかり一人で悩んでいたようです。私は「大丈夫だよ」と言いました。ステージⅣで背骨とリンパに転移があり、もう手術は出来ないと言われた時、抗がん剤治療や手術を望んでいなかった友人は思わず「やったー、ラッキー！」と言ってしまったそうです。すぐに家族の協力の元、水素吸入を始めることになりました。現在一進一退を繰り返しながらですが、前向きな気持ちを持ち、生活習慣を変えて元気に生活されています。

3年前に母が、癌を発症しました。玉川温泉旅行から帰宅した次の日、呼吸が苦しくなり、緊急入院をして精査した結果、上咽頭癌（腺様嚢胞癌）ステージⅣと診断されました。治療は放射線治療のみで余命3～5年と言われましたが1年半は無症状で経過し、その後徐々に腫瘍が増大して鼻出血を繰り返すようになりました。多量の出血に死を覚悟したそうです。止血のために放射線照射をしました。最初、水素吸入に消極的でしたが、水素のことを学び徐々に取り入れるようになりました。最近の診察で、腫瘍が小さくなっていくことが分かり、日常生活が以前と同じようになるようになりました。

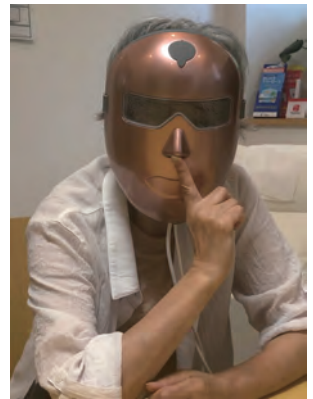
私の87歳の先輩は、老人性雀斑が消えたと言って感動していました。黄斑変性症で治療されていますが、裸眼視力が回復しているようです。最近、血管年齢25歳で驚かれたそうです。「水素吸入量×吸入時間＝結果」という方程式を見つけました。

その先輩は、最初から時間をかけて吸入されていたので結果が早かったと思われます。

日常生活習慣・食事・運動・休養・睡眠＋水素酸素吸入を取り入れることで、細胞レベルで元気になります。水素の可能性は無限大です。

健康づくりのために水素は、重要だと思います。水素吸入を取り入れて2年4ヶ月。

今後も水素の魅力をお伝えしていきたいと思います。



スチーム水素マスクをつける木村さん

## 私のオフタイム ～瞑想とヨガ～

患者情報管理 柴田泰子

20年前から瞑想とヨガを続けています。途中、妊娠・出産・育児で中断しましたが、心と身体を整えるために再開し、今では大切なルーティンです。忙しい日々の中、頭の中は常に思考が働いていて、いかに効率よく動けるか、要領よくこなせるかに意識が向きがちです。だからこそ、朝一番に心地よい香りやBGMそしてキャンドルの光とともにエネルギーに集中し、本来の自分に戻る時間はとても大切だと感じています。望む未来と意識を合わせていくと、現実とは自然とその方向に向かうということを体験し続けてきました。心が落ち着かない時、疲れている時、決断に迫られている時、どんな時でも、瞑想とヨガが私を助けてくれました。これからは静寂さと深い呼吸を楽しんでいこうと思います。

### 臨時休診

- GWの診療は、  
カレンダー通りとなります

### 編集後記

春の陽射しが心地よく、桜に心躍る季節となりました。

春夏秋冬のある日本で、毎年この幸せを感じることができることに感謝です ☺

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

