

# Ava Voice

アヴァヴォイス

Health & Beauty newsletter

2021/ Vol.2

ご自由にお持ちください

Free magazine



## 女性の人生を守る 女性検診

女性ライフクリニック銀座・新宿  
理事長 対馬ルリ子先生



## プロバイオティクスが 《デリケートゾーン》 の健康を保つ

## チェコのお庭 ナチュラル生活

Baked Apple カッテージチーズ  
焼きリンゴのレシピ





日本の女性医療を代表する産婦人科ドクター対馬ルリ子先生に聞く

# 女性の 人生を守る女性検診



女性ライフクリニック 銀座・新宿 理事長  
産婦人科医・医学博士 対馬ルリ子先生

## 女性は女性の健康リスクを 考えた検査が必要

検診と健診は違います。検診というのは、病気を想定して調べることをいいます。それに対して、健診、健康診断は健康かどうかをざっくりと確認することです。企業や自治体で行われている一般的な健康診断は働く男性向けにつくられているのです。今は女性が男性向けの健康診断を受けているのです。

乳がんや子宮がん検診はオプションになっていて、たいてい別にお金を払って受けてくださいとなっているのは残念に思います。子宮や乳房以外にも女性の健康リスクは男性とは異なる面が多々あるからです。年代によっても受けるべき検査項目も変わります。ライフスタイルやライフステージを考慮した検査が求められています。女性の健康を守るためには女性のための女性検診が必要です。

## ライフステージによって必要な 検査は変わる

子宮頸がん、子宮体がん、乳がん検診は、それぞれ年代によってリスクが高いものを受けていくべきですが、その他にも必要な検査は年代によって変わります。

例えば、20代の女性は子宮頸がんの検査と同時に、子宮や卵巣、乳房の超音波検査も受けるべきです。子宮内膜症や卵巣嚢腫のような婦人科系の病気がとても増えているからです。

50代になって閉経すると、女性ホルモンが守っていたものが弱くなります。50代になると骨の量が2〜3割ガタッと落ちるので、毎年の骨密度検査が推奨されます。骨密度検査は30代に1回、40代に2〜3回は受けておくといいです。自分のピークの骨密度を知っていれば、50代以降にどのくらい下がったか判断できます。50代以降は、動脈硬化など内科系の検診も重要になってきます。

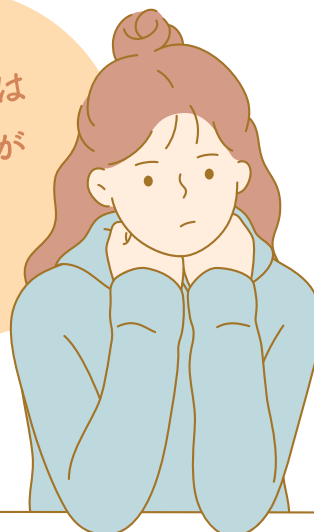
## 低い日本女性の検診率

日本人の女性が検診を受ける率はとても低いです。厚生省は15年くらい前に2020年までに検診率を50%にあげようといっていました。現在の検診率は30〜40%くらいです。特に若い女性のがん検診率は10%程です。

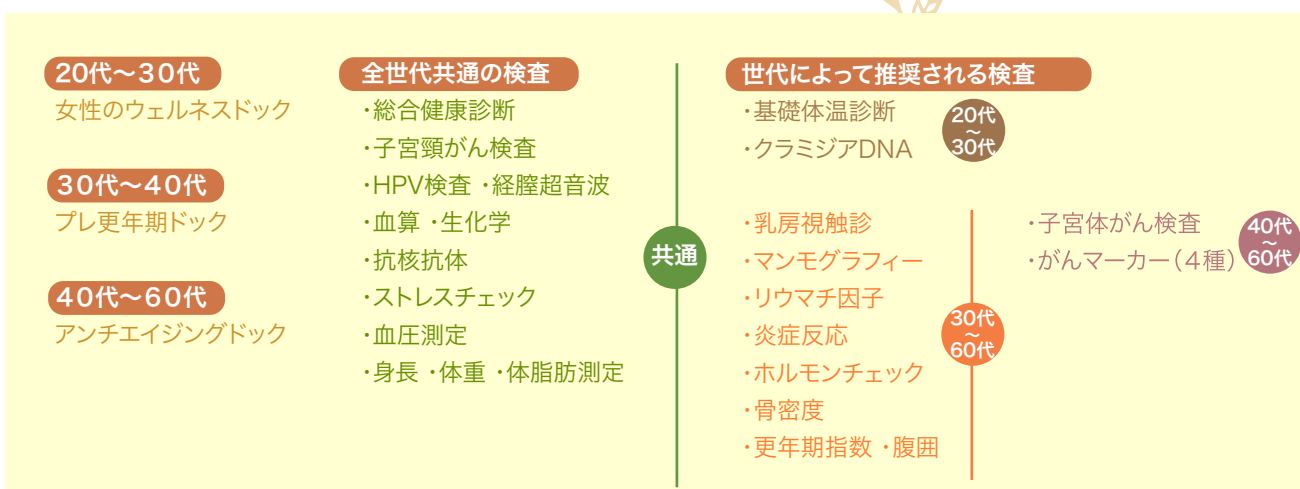
日本の女性は、妊娠してからしか婦人科に行かないという傾向があります。昔の女性は早く妊娠出産をしていたので、20歳くらいで病院にかかる機会がありました。しかし、今の女性は35〜40歳くらいになって初めて婦人科に行くというケースも少なくないのです。生理が止まったとか、生理が重いというような明らかに異常だという状態になってようやく病院に行くか、あるいはそんな状態でもがまんして受診しないということもあります。

このような状況の日本において必要なことは、ヘルスリテラシーの向上です。子供のころから、体のしくみ、性について、健康を維持する知識に関しての教育を受けること。そして、それを親や家族が実践して子供に見本を見せることでヘルスリテラシーが子供に身に付きます。親が毎年検診を受けていれば、子供もそれが習慣となります。

私の年齢には  
どんな検査が  
必要なの？



## 対馬ルリ子ライフクリニック銀座で行われている女性検診の例



## 将来の自分のために検査を受ける 女性医療は女性の自己実現をサポートする

女性検診が大事なのは、自分を客観的に見ることができるから。検査のデータと専門家の力を借りて自分への理解を深めることができます。そこから、自分の将来に対する展望や、どんなことをやりたいのか、将来どうありたいのかということが見えてきます。大事なことは、自分で考え自分で決める、ということ。女性は“自己決定力”を持ってください。

自分がどうありたいか、自分がどう生きるかを考えて、それをもとに受ける検診を決めればよいのです。医師の役割はその人がやりたいことが実現できるような選択肢を一生懸命に考えて提案すること。決して「上から目線」の医療ではいけない。一度来て検査をして異常がないからそれで終わり、ではないのです。お友達のようにずっとよりそう関係で、その人のために全力をつくすことが大事だと思っています。

私たちは、「女性が主人公として生きていくために必要な医療とは何だろう」ということを考えて女性医療を始めました。例えば、妊娠、避妊、出産をコントロールする、月経や更年期に振り回されないようにする、がんにならないようにワクチンを打つ、メンタルケアをする、定期的に検診を受ける、というようなことが必要だと考えます。知識、ヘルスケア、専門家による医療を提供し、患者さん自身が主体となって上手に利用してもらうことをやっていくのが女性医療なのです。

私のクリニックにくる患者さんは、美容院にくるような感覚でいらっしゃいます。3年後も5年後も若々しく元気に生きたいと思うから、上から下まで年1回念入りにチェックしたりとか、ホルモン補充療法をしたり、アロマセラピーを試したり、エクササイズをしたり、栄養指導を受けたり。先進国の女性はそう前に前向きに取り組むのが普通になっています。日本の女性にもそれが当たり前になってほしいです。

## 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座

女性がもっと快適にもっと美しく健康でいつも輝けるためのメディカルサロン。女性医師、プロのコウンセラーなど専門家によるチーム医療で、婦人科、乳腺外科、内科、泌尿器科、皮膚科を中心に女性の健康をサポートする総合的な女性医療を行っています。

〒104-0061

東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレジャス7F

電話番号

03-3538-0270(予約制)





# プロバイオティクスが デリケートゾーンの健康を保つ

## 女性にはプロバイオティクス が役に立つ

プロバイオティクスとは体に良い影響を与える菌やそれを含んだ食品のことですが、よく知られているのはビフィズス菌や乳酸菌、またそれらの菌が入ったヨーグルト製品やサプリメントですね。

人間の腸内には無数の細菌がいて、善玉菌、悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌がバランスを保っています。プロバイオティクスは腸内の善玉菌を増やし細菌バランスを良い状態にしてくれます。

女性にとっては、腸内と同じように、膣内や子宮内の細菌バランスもとても大切です。

膣内、子宮内の善玉菌を増やすプロバイオティクスについて調べました。



## デリケートゾーンの環境を守る 乳酸菌とは？

女性の健康に着目した商品開発をしている大鵬薬品工業株式会社のコンシューマーヘルスケア営業部の金井浩史さんに注目の乳酸菌についてお聞きしました。

「カナダの酵母や細菌の研究・製造をしているラレマンド社が開発したラクトバチルス属の乳酸菌Rosell-11とRosell-52は、欧米では女性の健康維持のために長きにわたって利用されています。

膣内には様々な乳酸菌がいてそれぞれ性質も異なりますが、Rosell-11 と52は、膣内の悪玉菌の増殖を抑えて、膣内環境を正常に保つはたらきをすることが確認されています。」

実際に有効性を示すエビデンスもあるそうです。

「帝王切開手術後の女性に臨床試験を行いました。帝王切開の後、感染症予防のために投与される抗生物質により膣内の善玉菌が減少して膣内環境が悪化することが知られています。しかし、手術後に抗生物質投与と同時期にRosell-11と52を摂取した場合、摂取しなかった場合と比較して、膣内フローラが正常に保たれている率が大幅に増加したという結果が得られました。」ということです。





## 子宮内の細菌フローラが妊娠に影響する

プロバイオティクスは、妊娠を希望する女性にも大いに役立つ可能性があります。

以前は子宮内には細菌はいないと考えられていたのですが、最近になって、子宮内にも様々な細菌がいるということがわかってきました。子宮内にラクトバチルス属乳酸菌が多いと受精卵の着床がしやすくなるという研究報告があります。

膣内環境も子宮内環境に影響を与えます。膣内のラクトバチルス属の乳酸菌が少ないと、細菌性膣症などの感染症が起きやすくなります。さらに子宮内膜炎や卵管炎といった不妊の原因になるような症状につながります。妊婦が細菌性膣症の場合、流産や早産のリスクが上がるというデータもあります。

膣内、子宮内にラクトバチルス属の乳酸菌が豊富にある状態が妊娠のために重要であるという認識が広がり、ラクトバチルス乳酸菌を含むプロバイオティクスが不妊治療に取り入れられることもあります。



## 膣内フローラのためのプロバイオティクス

プロバイオティクスを摂取することで、膣内や子宮内の細菌フローラのバランスが改善されるかどうかは、まだ研究段階にあります。しかし、その有効性については様々なデータや論文が出されています。デリケートゾーンの悩みがある女性、妊娠を希望する女性には、試してみたいという人も多いのではないのでしょうか。

気軽に摂取できるプロバイオティクスとしては、サプリメントのような健康食品があります。膣内フローラに着目したラクトバチルス菌入りのサプリメントが日本でも販売されるようになってきました。

また、日本ではまだ見かけませんが、ヨーロッパではラクトバチルス菌入りのプロバイオティクスタンポンも販売されています。この分野は、日本よりヨーロッパの方がかなり進んでいるようです。とはいえ、日本でも膣内フローラへの関心は大きく広がっています。プロバイオティクスへのニーズはますます高まっていくことでしょう。

### 注目のプロバイオティクス *Pick Up!*



フェミラクト (大鵬薬品)

4,968円 90粒 (30日分)

乳酸菌 Rosell (ローゼル)-11&52 配合

女性のデリケートな悩みのための乳酸菌サプリメント



エレン プロバイオティックタンポン (スウェーデン・ellen社)

約1,500円 (22個入り)

ラクトバチルス菌入りのタンポンで  
膣の健康を守る (日本未発売)



# チェコのお庭 ナチュラル生活

花とハーブのヨーロッパ流実践ナチュラルスタイル

## 2021年夏のチェコにて

2021年夏。世界は新型コロナウィルス感染拡大が広がり、海外への渡航もままならない事態が続いていました。そのような困難な状況にもかかわらず、日本在住20年のレナータ・ブラシロバさんが母国チェコ共和国に急遽帰国したのは、90歳になるお母さんが転倒し脊椎を骨折してしまい、一人娘である彼女が看病しなければならなくなったからでした。

PCRテストや感染防止のための数々の条件や制限をクリアしてようやくチェコに帰国した甲斐があり、お母さんのリハビリは順調に進んだのでした。

## 夏のガーデニングに大忙し

お母さんの介護とともにしなくてはいけない大きな任務は家と庭の手入れでした。レナータが帰国する2週間前、チェコでは前代未聞の大きな竜巻が発生し、彼女の実家も屋根が破損するなど大きな被害を受けていたので、その修理も必要でした。

かくして、彼女は夏のチェコで家の大掃除と夏のガーデニングに明け暮れることになったのです。

## 木の枝を切り、草を刈り、野菜や果物を収穫

チェコの夏は、気温が上がっても湿度は低く、とても過ごしやすいです。日が長くなり夜9時ころまで明るいのです。そして、植物たちもぐんぐん成長します。

だから、夏の庭のお手入れは大忙し。木の枝を切り、草を刈り、野菜や果物を収穫します。咲き乱れる花の美しさに目を奪われます。





## 庭でとれた自然のめぐみで

チェコの人々は庭でとれた自然のめぐみをととても上手に生活にとりいれています。その様子を見聞きすると、素晴らしい実践的なナチュラルスタイルに憧れの念を抱きます。



### ジャム&ケーキ

庭で収穫した果物でジャムを作るのは毎年の恒例です。手作りのジャムはお店で買うジャムとは比較にならないほどフレッシュな味わい。甘いフルーツの味が口いっぱいに広がります。フルーツケーキも定番です。



赤フサスグリのジャム



ゴジベリー(クコの実)ケーキ



きゅうりのピクルス

### ピクルス

ピクルスはお母さんの大好物。いつも一度に大量に作ります。今回は瓶56個分作りました。



フラワーウォーターをつくる  
銅製の蒸留器

### フローラルウォーター

花やハーブの蒸留水をつくるのも楽しみのひとつ。薔薇の花びらからつくるローズウォーターは健康のために飲用したり、スキンケアに活用します。

各種ハーブからとれた蒸留水は、地下室に保存して、日々の体の調子によって使い分けています。例えば、フローラルウォーターを飲んでおなかの調子を整えたり、湿疹が出ているところにハーブ蒸留水を浸したガーゼをあて手当をしたりします。

### ハーブティー

庭でとれたハーブでハーブティーをつくるのはチェコ人の生活の一部となっています。夏の間は季節のハーブを使ってハーブティーを入れますが、同時にドライハーブをつくって冬に向けて貯蔵します。

### ガーデンパーティー

夏のガーデニングは、作業がたくさんあって手がかかりますが、その分楽しみもたくさんあります。

なんといっても、手入れの行き届いたお庭で、テーブルを家族や友人と囲んでするガーデンパーティーは何物にも代えがたい幸せなひとときです。



## チェコの90歳ママ直伝 シナモン&カッテージチーズの焼きリンゴ

### 材料

|            |                    |
|------------|--------------------|
| りんご        | 2個                 |
| カッテージチーズ   | ..... 100 g        |
| ブラウンシュガー   | ..... 25 g         |
| 干しブドウ      | ..... 40 g         |
| クルミ(砕いたもの) | ..... 10個分         |
| 溶かしバター     | ..... 小さじ4杯(約16 g) |
| シナモンパウダー   | ..... 適量           |
| 蜂蜜         | ..... 大さじ1杯 お好みで   |

### 作り方

1. リンゴの芯を芯抜き器などでくり抜く。
2. (詰め物をつくる)  
カッテージチーズ、ブラウンシュガー、干しブドウ、蜂蜜、溶かしバター、シナモンをよく混ぜる。
3. 砕いたナッツを2に混ぜる。
4. リンゴに3を詰める。
5. 200℃に熱したオーブンで25分から30分程度、リンゴが柔らかくなるまで焼く。



お皿に盛り付けるときに、上から蜂蜜をかけるのが  
おすすめです!





## デリケートゾーンのことで 悩んでいますか？

デリケートゾーンの代表的な悩みは  
「ニオイ」「かゆみ」「ひりひり痛い」  
「乾燥」「ムレ」

そんな悩みがある女性が「もっと早く  
知りたかった!」と言ってリピートしているのが  
**フェミノール**。

天然由来成分100%のオイルで汚れを  
やさしく落とします。5種の油をブレンド。  
使う度により香りに包まれます。



### 優雅な花の香り

ローズ ゼラニウム  
イランイラン  
サンダルウッド  
パチュリ

デリケートゾーン  
はケアすることで  
変わります

## AROMEDICA フェミノール

内容量 100ml  
価格 3,300円  
成分 ヒマワリ油, ダイズ油, オリーブ油PEG-6, ブドウ種子油, コムギ胚芽油, レシチン, ビャクダン油, ゼラニウム油, パチュリ油, イランイラン油, ローズ油, トコフェロール  
原産国 チェコ共和国  
製造販売元: (株)エクスパンド  
発売元: (株)マインドドライブ  
電話: 045-590-5466  
URL: [www.avagarden.jp](http://www.avagarden.jp)



オンラインストアは左のQRコード  
からアクセスしてください

動画で詳しい情報をご頂けます。  
下記のQRコードからアクセス、  
または検索してください



フェミノール youtube

<https://qr.ly/3ou1>

Ava Voice Vol.2  
2021

Ava Voice  
the best  
newsletter for  
beauty & health

## 【次号予告】

丈夫な骨のために  
できること



## アロマセラピー



Ava Voice について  
女性の美と健康に役立つ情  
報、ナチュラルなライフスタイルに関する情報をお届けしま  
す。

◇発行・編集 株式会社マインドドライブ  
アヴァガーデン事業部

◇本文・写真  
ブラシロバ レナータ

吉田亜希子

2021年 10月 発行