

女性歯科医師として 輝き続けるために ～女性ホルモンと栄養を 味方にして～

武市えり子



(たけいち・えりこ)
ICDフェロー

私は、女3姉妹の3番目であるが、三人とも、医療系の仕事に携わっている。父が耳鼻科の開業医、祖父が弘前大学の医学部長や学長を務めた家庭環境が影響しているのかもしれない。

長女は産婦人科医で、女性の健康を、医学的にも、社会的にもサポートする活動を積極的に行っており、もう一人の姉は、薬剤師でありサプリメントアドバイザーで、歯科医師の私は2人から多大なる影響を受けている。最近では、3人で女性の健康に関する催しをしたり、人々が100歳まで元気に澁刺と生きるための健康サポートをしたり、イベントを一緒にしたりしている。

実は、姉達は双子で、今でこそ3人で会うことも多いが、私と産婦人科の姉は青森県八戸市で、もう一人の薬剤師の姉は弘前市で薬理の教授の娘として育っており、わたしが彼女に初めて会ったのは、結婚して主人とボストンに留学していた時に、一時帰国した31歳の時だった。なんと！ 偶然にも、今私が開業している場所である主人の実家の、すぐ隣の町内（車で5分）に、姉も結婚して家を構えていたのだった。血が呼ぶとはこのことか…と驚いた。

歯科医師の私にとって、口腔領域の健康だけでなく、姉達から得た情報、知識が、患者さんの健康維持と自分の健康維持に非常に役立っている。

産婦人科の姉からは、健康の概念、女性ホルモンの働きと、その影響について伝授してもらっている。

生涯を通して、女性の生物としての加齢に伴う変化は、昔も今も変わっていないが、現代になり大きく変わったのは女性のライフスタイルである。栄養状態が良くなり初潮年齢は下がったが、高学歴、婚姻、出産年齢が高くなり、生涯に出産する人数も減少し、寿命が延びたため、閉経後の人生が格段に長くなった。医学的には、月経と排卵の回数が劇的に増えたため婦人科疾患が増えた。

妊娠希望時には、不妊や何らかの疾患を抱えやすくなっている。また、閉経後のホルモン低下により引き起こされやすい骨粗しょう症や認知症、関節疾患などは、後半の女性の人生のQOLを落とす。

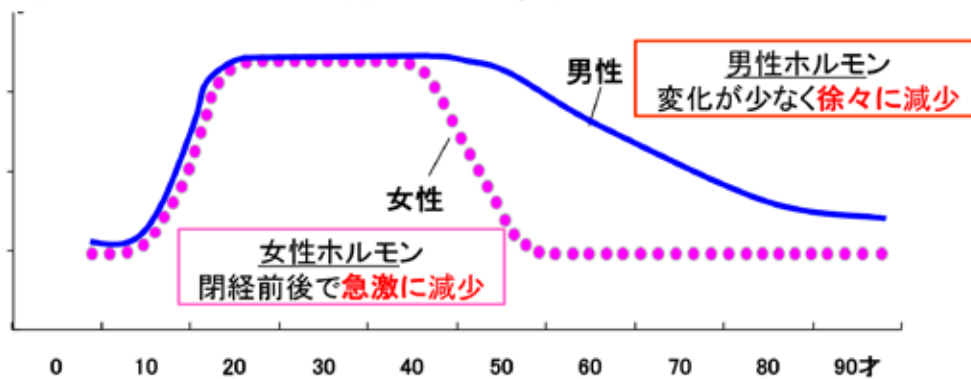
姉が理事長を務める女性医療ネットワークは、2003年、女性医師達が、科を超え、施設や地域を越え、性



図1 健康とは、病気でないとか、弱ってないとかいう事ではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にある事を言う。

✧ ホルモンで見る男女差

性ホルモンの加齢による変化



女性ホルモンは男性に比べ急激に減少

図2 ホルモンで見る男女差

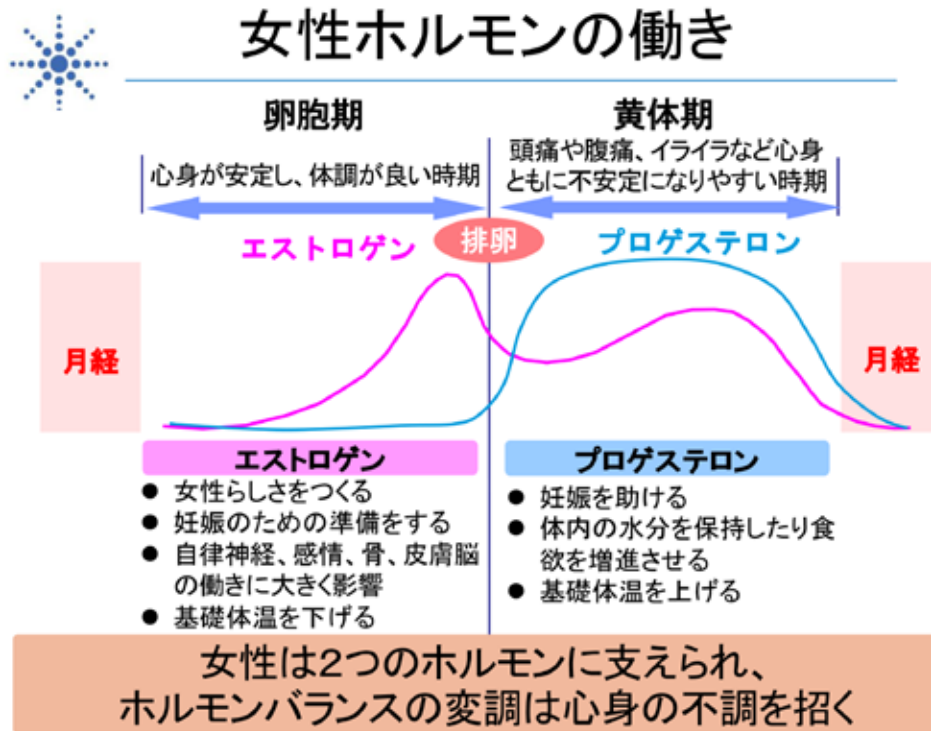


図3 女性ホルモンの働き

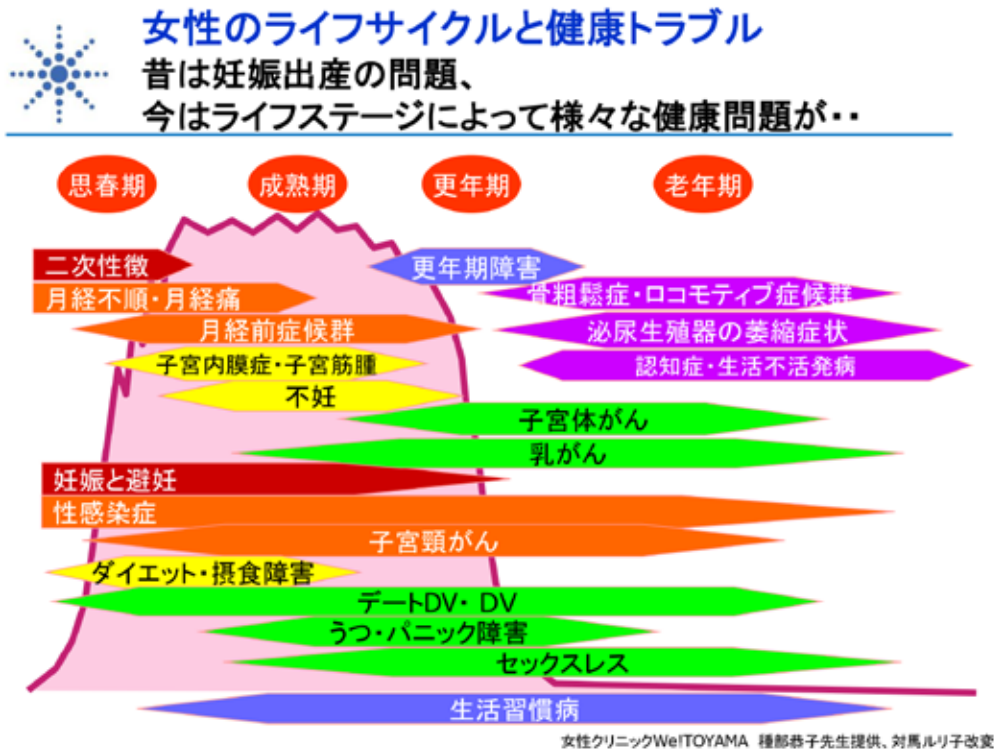


図4 女性のライフサイクルと健康トラブル

女性ホルモンとお口の健康

- 女性の口腔内には、女性ホルモンに反応する細菌類がいる。
- 妊娠や産後、更年期、月経不順や無月経など女性ホルモンが低下すると・・・
- 免疫機能、粘膜のコラーゲン、骨（歯）の強さ、唾液分泌が低下する。

口内の清潔が保たれにくい
免疫がおちて感染しやすい
骨（顎骨）や歯が弱くなる
歯肉がやせ、痛みや炎症が慢性化しやすい

図5 女性ホルモンとお口の健康

別を超えて連携することでより良い医療を実現することを目的に立ち上げたNPO団体で、会員は全国的に600人を超える。今でこそ、医科歯科連携の重要性が言われるようになったが、女性医療ネットワークは、20年以上前に症状別医療ではなく、心身と生活面も含み、トータルに診る医療を目指していた。

その実現のため「女性の健康学校 ジョイラボ」があり、年間に30講座以上のカリキュラムがあるが、私も数年前から参加しており、銀座の姉のクリニックで女性の健康問題、社会的問題などを学んでいる。私も歯学について講演をさせてもらったが、参加者から、歯についての悩みの活発な質問もあり、女性の口腔領域の健康に関する関心の高さを実感した。

一昨年、東京医科大学の医学部入試における女子受験者得点への恣意的操作が問題になったが、私達3姉妹も所属する、JAMP（日本女性医療者連合）では、以前から「女性医師を増やさない！」というガラスの天井が存在するのではと様々なデータ分析から予測していた。

先進諸国は、1980年代から、女性の健康問題、性暴力や差別などの社会的問題に取り組んでおり、そのお陰で女性が働きやすく、産みやすい環境整備がなされてきた。それに比べて、我が国のウイメンズヘルスは各国に比べ30年以上遅れている。

2020年の男女平等指数のランキングでは日本は121位で史上最低で、G7の中で圧倒的に最下位だった。

口腔環境も性ホルモンの影響を大きく受けるという認識が形成されつつある今、日本の女性医療もヘルスケアも学祭的、包括的、継続的な取り組みを始める必要がある。

薬剤師の姉は40歳過ぎの頃、配偶者が白血病にかかり、その克服のため、薬理学のみでなく、栄養学、サプリメント等、ありとあらゆる病気の回復の可能性を求め、情報を集め、勉強しサプリメントアドバイザーの資格を取り、残念ながら伴侶は45歳で亡くなったが、その後、FANCLで栄養指導とサプリのアドバイザーとして活躍していた。今は、100歳になる育ての母のサポートのため家にいるが、その100歳の母の食



図6 2015年に国際サミットで採択された持続可能な開発目標（SDGs）にもジェンダー平等を実現しようとする

事管理、サプリや薬の管理のお陰か、100歳とは思えない元気さと綺麗さには度肝を抜かれる。

私も、この姉にいつも、自分と患者さんのアンチエイジングのヒントをもらっている。家が近いこともあり、ちょくちょく姉の家にどんなものを食べているか、健康長寿のメニューをチェックに行く。やはり、毎日しっかり肉や魚、魚介類、卵料理などのたんぱく質とたっぷりの野菜、コンブやワカメなどの海藻、そして、油！。

例えば、豚カツ（100歳でトンカツ大好き）、しゃぶしゃぶ（60過ぎの姉と100歳の母で食べ放題に行くことも）、すき焼き、白子やタラのお鍋、海老やホタ

テ、牛肉の鉄板焼き、タコときゅうりとワカメの酢の物。昆布と身欠きニシンの煮物。軽食でお蕎麦を食べる時もたっぷりの納豆と大根おろしを載せて…などなど。それでも栄養価が十分じゃないと、色々な不定愁訴にあわせてサプリメントで補充している。

うちの患者さんの食事指導と栄養の相談とサプリメントのアドバイスに来てもらうこともある。

以上のように、お互いそれぞれの知識と経験をシェアすることで、自分の女性歯科医師としての生き方に輝きを与えてくれ、そのことにより、家族、友人、スタッフ、地域も健康で幸せになれると信じている。