

NPO法人 高齢社会をよくする女性の会 会報

No. **301**

2024年10月発行

NPO法人高齢社会をよくする女性の会
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-9-1
第31宮庭マンション802号室
TEL. 03-3356-3564
FAX. 03-3355-6427
郵便振替 00100-0-79477



9月例会の講師宮崎千恵先生

9月例会 あなたのヘルスケアが日本の未来を救う

宮崎 千恵 …… 1

新副理事長紹介

石田 路子・渡辺 敏恵 …… 5

9・16マラソンシンポ報告

石田 路子・袖井 孝子 …… 6

お悔み

…………… 7

本の紹介・お礼・事務局だより …………… 8

9月例会報告

2024年9月25日(水) 於：東京ウィメンズプラザ第一会議室

あなたのヘルスケアが日本の未来を救う ～今こそ健康づくりの意識改革を～

講師

(一社)医療政策を提言する
女性医師の会代表

宮崎 千恵

司会：宮崎 冴子 (本会理事)

講師プロフィール

婦人科専門医 久留米大学・同大学大学院修了(博士号取得) 岐阜大学産婦人科・岐阜市民病院勤務を経て宮崎千恵婦人クリニックを開設。現在、医療政策を提言する女性医師の会代表理事



9月例会は、講師に、宮崎千恵氏を迎えて開催された。(会場参加者25名、オンライン参加者8名)総会後新体制での初の例会につき、木村民子新理事長から開会にあたり「宮崎先生は長年女性の視点で医療にあたり、子どもに向けた生と性の教育にも力を注いでおられます。本日は更年期以降の女性の健康に

ついてお話を伺います」と挨拶があった。

健康寿命延伸で生涯現役

少子高齢化が加速し、労働力の確保は喫緊の課題です。そのため、女性のさらなる活躍や高齢者の社会参画が求められる昨今です。後者においては、老後の生活の充実につながることも期待できます。しかしながら、月経困難症や月経前症候群、更年期障害をはじめとした女性特有の医学的問題が女性の社会参画する上での障害になることも少なくありません。同時に、要介護者を減らし、介護者を増加するためには「健康寿命延伸が最も大きな課題」であると思います。

日本の平均寿命(2019年)は男性81.41歳、

あなたのヘルスケアが

日本の未来

講師 宮崎 千恵氏 (医師)

あいづ 木村民子 (本会理事)

司会 冴子 (本会理事)



講師紹介と挨拶をする木村新理事長

女性87.45歳と世界でも最も長寿国ですが、一方で、寝たきりや認知症で介護施設に入所を余儀なくされる期間は、男性のそれと比較して、平均12.07年と大変長いのです。これは、平均寿命は女性が長いことを考慮しても、これこそが今、女性自身が気付かねばならない課題なのです。

1996年にアメリカのマリアンヌ・J・レガト博士が、医療を行う上で、男性と女性の生物学的構造や機能、さらに社会文化的な違いが健康や病気に与える影響を考慮すること、「ジェンダー・スペシフィック・メディスン」「性差医療」の重要性を唱えました。

女性と男性のホルモンによる身体への影響の重要性などを（後述）、大規模な疫学研究を行なって立証したのです。若年者からの女性医療に関する啓発は、将来の不妊症や子宮内膜症、さらに子宮がんや卵巣がんなどの予防にも効果が期待されますが、高齢者においても女性ホルモンは重要な役割があります。これまで、女性ホルモンといえば、出産やその他の女性らしくなる様々な作用のみと考えられておりました。しかし1996年頃に、従来知られていたエストロゲンの α 受容体を介する作用（ α 作用）、それとは別に、中枢神経系、自律神経、脂質の代謝、新血管系、骨などにも β 受容体が存在し、重要な働き（ β 作用）のあることが判明したのです。

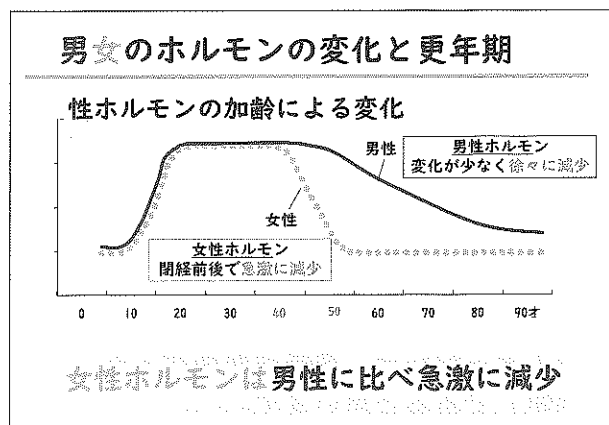


図1

こうした働きのある女性ホルモンが、加齢とともに減少し、閉経期に基準値以下まで低下すると（図1）、ホットフラッシュをはじめとした自律神経失調、鬱状態など様々な症状を呈する更年期障害の原因となります。

そして更年期をなんとか乗り越えた後、長期間の女性ホルモンの欠乏状態の持続は、高血圧、高脂血症、それに伴う脳出血、心筋梗塞、脳梗塞、また骨粗鬆症を引き起こします。こうした疾患は、後に要介護者の増加につながり、医療福祉費を圧迫する原因となっているのです。要介護5の施設入所者の理由の1位は、心血管系疾患・2位は骨折です。女性ホルモン分泌が途絶えた頃から、自身のヘルスケアを実践している女性と、そうでない人の差が出るのです。

アメリカでは1996年に当時の国防長官ヒラリー・クリントンが、前述のレガト博士の研究や概念を重要視し、「女性のヘルスケアに関する研究と啓発に約20兆円の国の予算」を付けましたが、一方日本では国民の健康政策における「女性の生涯にわたり健康寿命延伸に性差医療の観点からの研究や啓発」の占める割合は極めて小さく、現在の女性のヘルスケア啓発予算が2億円であり、即ち1996年の米国の1/20,000という実態です。その証拠に、経産省が行なった更年期障害患者に対するアンケート調査では、「女性ホルモンに関する知識がある」と回答した人は37%でありました。こうした性差医療に関するリテラシーの欠如により、閉経後に気付いたらメタボ、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞、骨粗鬆症が進み、やがて介護施設、特別養護老人ホームなどへの入所を余儀なくされる女性が多く、それらが最も介護福祉財政を圧迫する原因となっています。介護施設入所者の男女差は女性の比率が65%以上で、女性の性差医療に関するリテラシーの向上は、こういった要介護者数の減少に効果が期待できる政策と考えられます。

「トイレもお風呂も自分でできて、孫達とも楽しく暮らし、即ち閉経後の55歳～90歳までを、元気で快適に過ごし天寿を全うする」。即ち閉経後の55歳～90歳までを、元気で快適に過ごせるような「人間の健康寿命の延伸」がいかに大切であるかということです。

最近では日本でも、「閉経後の女性のヘルスケアの重要性」の認識が高まり、産婦人科専門医が中心となり、生活習慣病専門医師や整形外科医師達と共に、女性医学という医療分野の研究、啓発、学会や各医会への働き掛けが進み、そして地方自治体、国などにも提言をしています。

今後、更に少子高齢化が進み、2040年代頃には後期高齢者達の大多数が介護施設、特に特養などに押し寄せるであろうと予測されています。(図2) それによる財政負担や介護者不足に対して、医療者や国は、「介護施設に入所しないで自宅で自立できる」、「たとえ入所しても、ある程度は自立できる」状態の女性を少しでも増やすためには、今正に、何ができるかを考える必要があります。

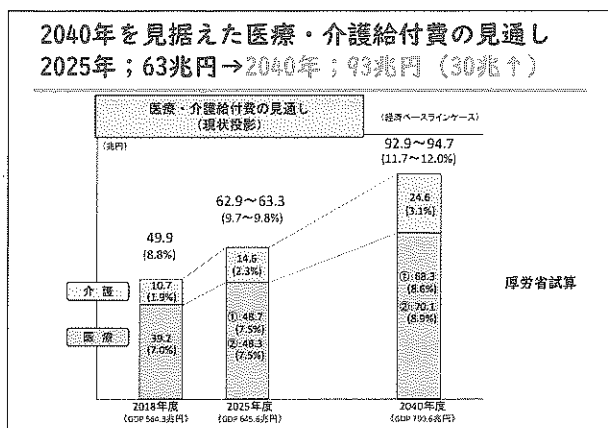


図2

また、個々に自分の健康寿命の延伸のために考え、行動できるような啓発、検診における女性医学的視点からの検査や指導の充実など、健康寿命延伸のための基本的な部分にもっと力を入れて欲しいと、国や地方自治体に提言します。

特に日本女性は女性ホルモン治療 (HRT)

に対して、「ガンになるのではないかな？」等と、異常に恐怖感を持つ傾向にあります。HRTは脂質代謝や骨代謝の改善、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、骨粗鬆症による腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折などの発症率を減らすなど良い効果をもたらす。その結果、要介護者の減少が期待されます。また、女性ホルモンが利用できないケースの患者には、それに近い構造と作用を有する大豆イソフラボンから抽出したサプリメントも最近開発され、ある程度の効果が認められています。当然、薬やサプリだけに頼っては十分な効果が得られず、食事、運動などの生活習慣の見直しなど、自分に合ったものを選んで継続し、楽しんでヘルスケアを実践していくということが必要です。一方で、生活習慣の改善のみで、閉経後の女性ホルモンの分泌が増加することは期待できず、長期にわたる閉経後寿命のQOL改善には、HRTは非常に有効な治療であることは間違いありません。(あなたはどちらを選ぶかは) (図3)

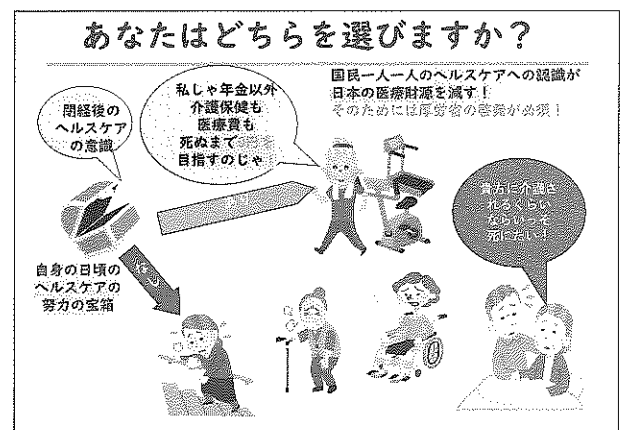


図3

あなた自身が得たその知識を、自分の生活に活かして実践する。正に今からでも遅くありません。そしてあなたの周辺の多くの人達にも啓発をして、国民全員が自らの健康に対する選択ができれば、知識不足によって寝たきりになる人の減少→日本の医療財政の改善→労働人口の増加にもつながると思います。

最後に私は、日本の医療福祉財源について、
未来のグランドデザインを考えました。(図4)

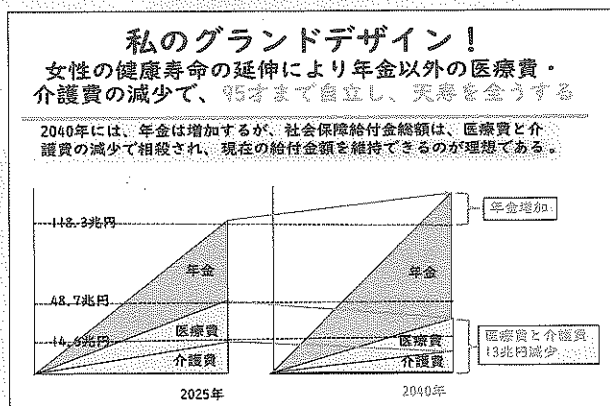


図4

国民1人1人が日頃からヘルスケアを心掛ければ、天寿を全うするまでに受ける医療・介護費用は最小限に留められ、その結果「健康寿命の延伸が介護福祉費の大幅な減少」となります。

そして、この当初の後期高齢者の増加を見込んだ予算の余った財源を、少子化対策に回せるというデザインです。これはあくまで机上での空論にすぎませんが、これを実現に導くのは、国が絶えず中長期的な視点で、中医学の「未病を見つけ早く治す」という考えに基づき、啓発などへの予算付けを充分に行なうことが不可欠であると、国に提言していきたいと思います。

具体的には、中高生に対して早期から女性ホルモン・月経・それらに関わる疾病などについての教育の充実、また老健法の特定検診の、「健康寿命増進を目的とした女性医学的観点からの充実」(例えば、問診項目の充実、女性の骨密度測定を50歳から導入する、40歳後半から月経不順という症状があれば、エストロゲン量を検査項目に入れるなど)

そして、この会の皆様へ私からのメッセージとし「こうしたヘルスケアを実践することにより、生涯現役で、そして仕事をリタイア後も、自分に適したヘルスケアの知識を身に付けて、95歳まで自立して天寿を全うしましょう」

(宮崎千恵・記)

主な質疑応答

Q：骨密度はどこで測ってもらえるのか。

A：精密に測定するなら、整形外科がいい。

Q：38歳頃に子どもが欲しいと思ったが、年齢が高くなると卵子が減ることを知らなかった。どこで学べるか。

A：小学生から自分の身体について知る教育をしないといけない。肝心のことを教えていない。

Q：子育てがすんで仕事を続ける女性のなかに更年期になって仕事を続けるのが辛い人もいる。どこに相談にいったらいいか。

A：産業医はいても担当範囲は決まっていて、産婦人科系の勉強はしていない。子育てが終わった婦人科医師が適任。現状では保健所に行って聞いてみるのがいい。全国で相談窓口が広がるよう運動していきたい。

Q：70歳過ぎの女性に有効なサプリメントや運動の方法は。

A：脂質の代謝促進や、骨密度の低下防止、肌の老化予防、ばね指などには基本的にエストロゲン処方60歳頃までが適当であり、乳がん術後にも服用できる代替品としてエクセルなども薦める。加圧筋トレも効率が良い運動で、ネットなどで指導者を選べばいい。高齢者が一万歩歩くことは膝を痛める原因になり、家の中で椅子に座ってのストレッチ、かかと落とし、軽いスクワットなどの工夫を。

講義のなかで頻繁に出てきた言葉はリテラシー。正しい情報を得て、行動し、活用することである。健康番組や医療・健康記事を参考にしたり、保健所に質問したりして「知らなかった」ということのないようにしたい。
(質疑応答まとめ・林千根)

私がやってきたこと



石田 路子

社会調査が専門分野で、本会の様々なアンケート調査に関わってきました。一番驚いたのは、2017年9月に実施した「高齢者の服薬に関する現状と意識」調査です。800通余りの調査票を会員向けに送付し、最終的に回収されたのは5145通。通常の調査で30%を超えれば成功とされる回収率が約640%と驚異の数字でした。

機縁法という調査法は、人と人との縁を通して条件にあった人を紹介してもらうのですが、本会が長年にわたって培ってきた全国レベルのネットワークが十全に果たされた調査結果でした。これらの内容は、厚生労働省高齢者医薬品適正使用検討会で報告しました。

また、「高齢者ICT（情報通信技術）に関する基礎調査（2020年10月実施）」では1098票の回収データをまとめ、デジタル社会の推進に際して高齢者の現状と要望をデジタル庁へ提出しま

した。そして現在は「介護保険利用者実態調査（2024年7月実施）」の集計分析中ですが、結果は厚生労働省老健局他へ提出する予定です。

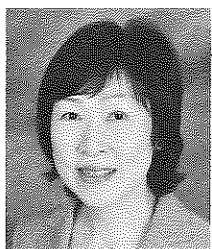
さらに、2023年3月に行った「会員向けアンケート（本会の今後について）」は、会員の皆さんから本会が果たしてきた役割や実績への高い評価と信頼、そして引き続き活動を続けていくことへの強い思いが集約されていました。私は全ての調査票に目を通し、文面から伝わる熱い思いに強く胸打たれました。

こうした会員の皆さん一人ひとりの声を受け止め、これから私が何をしていくのか、今も走りながら、ときに停まって景色を見渡し、そしてまた歩きながら考えているところです。

プロフィール

奈良女子大学大学院人間文化研究科複合領域科学博士
後期課程修了 博士（社会科学）
名古屋学芸大学看護学部看護学科客員教授・名誉教授
専門分野は社会保障論、社会福祉制度
社会保障審議会介護保険部会委員 社会保障審議会介護給付費分科会委員
愛知県豊田市男女共同参画推進懇話会座長 愛知県日進市地域包括ケア検討会会長など

一緒に考えていきましょう！



渡辺 敏恵

この度、6月の総会で改選され、副理事長の任を仰せつかりました、渡辺敏恵です。

医療現場で長年働くうちに、我が国の高齢者医療に行きつきました。2008年に〈自分らしい「生き」「死に」を考える会〉を立ち上げ、自分らしい生き方から最期までの在り方の希望を『私の生き方連絡ノート』を使って、書き込み、話し合い、考えていくことの重要性を提唱しています。そのご縁で樋口恵子先生とお近づきになりWABASの活動に釘付けになりました。会員のみなさまの原稿や発言に接するたびに、このように明確に発信できる女性たちが日本を支えてきたのだ、と感じるようになりました。

本会が積極的にかかわってきた男女共同参

画、介護保険の維持、医療問題、高齢者の生活面でのサポートなど、社会の変化の中で、今後ますます重要な局面を迎えると思われます。その時の打開策は、女性だけでなく、性別・年齢を問わず、会員数を増やし、ともに考え活動していく体制を作っていく事だと思っています。みなさま、どうぞ周りを見回し、WABASを話題にし、仲間を募りましょう。

木村新理事長のご指導のもと、石田副理事長と協力して、WABASが前進し続けるよう、努めてまいりたいと思います。みなさま、どうぞよろしくお願い致します。

プロフィール

医学博士 総合内科専門医
自分らしい「生き」「死に」を考える会 代表
厚労省 医療介護総合確保推進会議 構成員
2008年〈自分らしい生き死にを考える会〉を立ち上げ、自分らしい生き方から最期までの在り方の希望を話し合い、考え、書き記す事が出来る、『私の生き方連絡ノート』を出版、その重要性を提唱している。

こんなはずじゃなかった 介護保険

私たちのケア社会をつくる

マラソンシンポジウムに参加して

石田 路子（本会副理事長）

「こんなはずじゃなかった、介護保険：私たちのケア社会をつくる」をテーマに、2024年9月16日、朝10時から夕方6時まで8時間にわたるマラソンシンポジウムが開催されました。主催は2020年の介護保険後退を抗議する集会をきっかけに結成された「ケア社会をつくる会」、そして「高齢社会をよくなる女性の会（WABAS）」と「ウィメンズアクションネットワーク（WAN）」の共催です。

介護保険が始まって24年、介護現場の実践の積み重ねとケアスキルの向上、介護専門職の増加など大きな成果が上がっている一方で、この間に介護保険制度は改定が繰り返され、「給付と負担のバランス」の見直しとして、実際は「給付の抑制」と「負担の増加」が続いています。

2024年の制度改定に際し、「ケア社会をつくる会」は「介護保険が、このままでは保険“詐欺”になる」と訴え、抗議アクションを実施しました。その結果、サービス利用料の2割負担標準化、ケアプラン作成の有料化、生活援助を介護サービスから除外する件などは、一旦、先送りできました。しかし、4月の報酬改定で訪問介護の報酬が切り下げられ、すでに、いくつかの訪問介護事業者が休止や廃止に追いやられています。

かつて、理想や展望を掲げて介護保険の制度創設に関わった市民や官僚、また介護の現場に意欲的に参入していった事業者は、今の現実「こんなはずではなかった」と思っているのではないかな。だから今、現状の介護保

険制度の欠陥や限界に直面しつつ、「ほんとうは、こんな制度がほしかった……」と、改めて原点に返って考えなければならない時であるとして、このシンポジウムが企画されました。

介護保険に関する過去・現在・未来を見つける3部会を積み重ね、終日、討論のバトンを受け継ぐマラソンシンポのスタイルが採られました。Ⅰ部（制度編）は上野千鶴子さんの司会で、元厚労省官僚の香取照幸氏、本会理事の袖井孝子氏など8名からの発言、Ⅱ部（実践編）は中澤まゆみさんの司会で、介護アドバイザーの高口光子氏など7名が現場の状況を報告、Ⅲ部（展望編）では小島美里さんが司会で、ジャーナリストの竹信三恵子氏など5名が意見を述べました。最後に、本会名誉理事長の樋口恵子さんからの1分間ビデオメッセージも公開されました。

シンポジウムはZoomとYouTubeの同時配信でオンライン公開、全国15カ所でパブリックビューイングも行われ、約9000人が参加しました。



樋口名誉理事長も
ビデオメッセージで参加

介護保険と高齢社会をよくなる女性の会 ～成立までとその後～

袖井 孝子（本会理事）

1. 創設時より介護は最大の課題

当会が発足したのは1983年ですが、その契機となったのは、82年に開催された第1回女

性による老人問題シンポジウムでした。新宿文化センターには、たくさんの女性たちが集まりました。中核をなしたのは、子育てを終えた中年の主婦たち。これまでの人生を振り返って自分自身を見直し、何かを始めなくてはという想いに駆られていたところでした。

もっとも関心を集めたのは、在宅介護の負担でした。当時は高齢者の半数以上が三世帯世帯に暮らしていましたので、介護をするのは圧倒的に嫁。介護の負担に加え、介護のためにキャリアを断念した人も少なくありませんでした。その後、家族介護者の調査（87年、96年）や自治体における介護者表彰制度の調査を実施し、「嫁を介護地獄から救う」という樋口さんの名言をスローガンに動き始めました。

2. 介護保険とのかかわり

嫁の介護負担を軽減するという狙いが、具体的に介護保険と結びついたのは、樋口さんが94年に高齢者介護・自立システム研究会の一員に選ばれてからでした。この研究会は、介護保険の基本理念を定めたもので、それは①「介護の社会化」を実現する、②税ではなく保険で対処する、③高齢者の自立を支援するの3点にまとめられます。

以後、介護保険の創設にかかわった厚生省の官僚を招いての勉強会を開催し、介護保険を全国大会のテーマに取り上げ、歳末恒例の

討ち入りシンポでは介護保険をめぐる寸劇を行いました。

3. 要望書の提出

調査の結果や勉強会・大会・討ち入りシンポの成果を踏まえて、主として厚生大臣や厚生労働大臣宛にいくつかの要望書や提言書を提出いたしました。95年、96年、97年の要望書では、「保険あってサービスなし」にならないよう、在宅介護サービスの拡充を求めました。

介護保険が発足する直前になって、保守的な政治家の間から、介護保険によって伝統的な日本の家族の美風が失われるという理由で、廃止あるいは実施時期の延期を求める声があがりました。98年には「介護の社会化を進める1万人市民委員会」と協力して、廃止論を押しとどめることに成功しました。

4. 介護保険について私たちが訴えてきたこと

要望書や提言書を通じて訴えてきたことは、次の5点にまとめられます。①高齢者の自己決定権の尊重と自立支援、②介護における男女共同参画の実現、③介護保険に対する住民の目と声の反映、④現金給付よりも現物給付、⑤介護労働者の処遇改善と社会的評価の向上。

介護保険実施後も、私たちは、利用者にとってより良い介護保険の実現を求めて、要望書や提言書を提出し続けています。

吉井敦子さまを偲ぶ —愛と光の人—

渡辺 敏恵

吉井さん（賛助会員）は社会福祉法人『野の花会』理事長として介護福祉施設など7つを経営、亡きご夫君の洋画家吉井淳二美術館も併設、地元にも多大な貢献をされていました。

本会のご縁で、『野の花会』主催〈最期まで自分らしく生きる〉という講演会を開いて頂き、南さつま市に伺ったのは、2012年。講演後、吉井さんの尽力で南日本放送の取材・インタビュー、そのYouTubeを見たNHKのディレクターから出演交渉、後日NHK Eテレで特集を組むという展開になったのです。見学した『野の花会』の施設に浸透していた愛と、周りを照らす光のような明るさは吉井さんのお人柄そのまま、それは私にも降り注いでいたのです。改めて深い感謝を捧げ、ご冥福をお祈り申し上げます。



本の紹介



「精神病院・認知症の『闇』に 九人のジャーナリストが迫る」

大熊由紀子 編著 ぶどう社 1,600円+税

髪を輪ゴムでまとめ、生活に疲れはてた風情の私。家中のアルコールを飲み干し、タクシーの中で吐いて眠りこけている大熊一夫。病院の門をくぐると、屈強な男がでてきて腕をつかみ鉄格子の中へ。「家族はここからはご遠慮ください!」。命懸けで書いた『ルポ・精神病棟』は反響を巻き起こし、本はベストセラーになりました。

それから54年。世の中は、ほとんど変わりませんでした。自分とは関係ないと人々が思っていたからです。日本の精神病院のベッド数はOECD諸国全体の37%を占めており、そこに認知症の人がどんどん吸い込まれ、縛られ、命を落とすという日本独特の世界が繰り広げられることに。背景に精神病院からの多額な献金で動く政治家。その力に逆らえない官僚、という構造があります。

ライバル同士のジャーナリスト9人が結集してこの本を世に出したのは、岩盤のように動かない日本独特の状況を変えなければ、という悲壮な決意からでした。

(大熊由紀子・記)



お礼

◎ご寄付お礼 「こども・子育て応援団」より本会活動支援にと20万円のご寄付をいただきました。会員の古賀道様(川崎市)、渡辺雄幸様(横浜市)、匿名希望(介護保険活動支援のため、渋谷区)の皆さまから多額のご寄付をいただきました。都会の「お米不足」ニュースを聞き、心配された加美山朋様(仙台市)からは、お米の寄贈。能登・穴水町に新設された、子どものフリースペース「まるっと」に常光利恵理事の尽力で届けられました。

◎「介護保険利用者調査」ご協力お礼 “返信切手カンパお願い”付きの調査に続々と回答票が届き、驚きの770票で締め切り、集計作業に入りました。回答は利用当事者に限定、項目も多く、聞き取り調査にあたってくださった方の悲鳴が事務局にも届き、皆さまのご苦勞と770票の重さは計り知れません。今回も会員の協力なくしてはでき得ない調査でした。この結果は、真っ先に皆様にお届けいたします。

◎「とよた大会協賛金」ご協力お礼 猛暑の最中、会員の皆さまからとよた大会協賛金が寄せられ、運営委員会一同感激し、とよた大会実行委員会に、広告協賛金として本会より10万円を送りました。会場満席、別会場にサテライト設備を施して、参加者の要望に応えるという現地の嬉しい悲鳴が届きました。

> 事務局だより

驚くべき猛暑を、様々な知恵と能力を駆使して乗り越えられた皆さま、暫し、ご無理をなさいませんかよう。

- ・本会は創設当初から会員の皆さまの物心両面のご協力に支えられて、今日まで活動が続いております。新役員の尽力で新規会員も増えております。ありがとうございました。
- ・9月例会は、ご報告の通りです。女性が性

差医療を認識し、ヘルスケアの意識を変えることで、健康寿命を延伸し、無駄な医療・介護費を使わず、高齢女性が未来社会を変える・変えられる、と説かれる講師。一同、その気になりました。

- ・ちょっと早めですが、「討ち入りシンポ」のご案内です。スケジュールにお入れください。

(新井倭久子)