

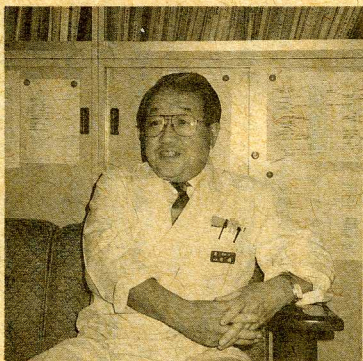
## 女性スポーツ医学研究会会長

## 寺島芳輝さん

体に悩みを抱えスポーツをしている人は以外に多いもの。そんな人たちの手助けができればと五年前に「女性スポーツ医学研究会」が発足しました。

## ●寺島芳輝さん

1929年9月21日、福島県生まれ。55年、東京慈恵会医科大学卒業。86年に同大学教授に就任、産婦人科学講座を担当する。87年から日本産科婦人科学会理事、日本癌治療学会理事などを歴任。91年、日本産科婦人科学会副会長に就任。産婦人科の医師を中心に発足した「女性スポーツ医学研究会」会長を、87年の発足時から務め、スポーツ医学の普及に力を注いでいる。趣味は囲碁。またスポーツジムなどで汗を流すことも。



様々なスポーツにおいて女性の活躍ぶりが注目されている昨今ですが、反面、心や体に問題を生じている人も少なくありません。また、妊娠した時、どの程度まで運動をしたらよいかかわからないという人も大勢いると思います。そんな問題や疑問の解決策などを見つけられればと、五年前に「女性スポーツ医学研究会」が発足しました。発足時から研究会に尽力されている、会長の寺島芳輝さんにお話を伺いました。

——どの様な経過で女性スポーツ医学研究会が発足したのでしょうか。

「女性スポーツ医学研究会が発生する契機としては次の様なことが言えます。ご存じのように、現代は女性の平均寿命は、八十歳を越えるように延長されています。その八十年のなかで私たちは産婦人科医の係わる期間は、十代の思春期から、二十代の結婚をして妊娠・出生期。それから子育てが終って閉経期、つまり四十代以降五十代前半にかけての更年期と呼ばれる時期です。さらにその他の疾病を含んでも、トータル的に約四十年くらいです。おわかりのように、この期間は人生八十年の約半分にあたります。しかし、現代社会

はこれまでとはあらゆる面で大きく様変わりしています。たとえば家族構成も核家族化、そして少産少死の時代と呼ばれ、一組の夫婦に子供の数は、一・五三の出産と統計数字に表われています。したがって出産年齢も四十歳をすぎても少なからず、大体が三十歳台前半と早くなって来ています。言いかえますと、子育て期・子離れ期が早くなり、昔のように四十歳をすぎてもから出産する人の多くなったこれまでの母親の生き方とは違って来ています。もう一つは家事に手が掛からなくなったこと。つまり生活の合理化、そして生活の質が問われる時代になり、健康を維持して「よりよい生き方」をすること、これを目的とするようになりました」

——女性の生き方の「質」の変化が関係しているわけですね。

「クオリティ・ライフ」を営むための必須条件は健康です。また健康維持の条件は、睡眠・食事・スポーツです。中でもスポーツや運動の効果は個人差が大きいと考えます。私たちはこの分野に、実際携わっている人たちにスポーツ医学というものに関心を持ってもらい、この研究会に参加すること

で産婦人科の医師と連携し、様々な研究を現場に活かしてもらいたいと考えたのです」

——現在、具体的に、どのようなことがとりあげられているのでしょうか。

「今なぜ女性スポーツ医学かと言いますと戦前は一夫婦に子どもは五〜六人から多いと十人以上生まれ、しかも妊娠も自然なら出産も自然に行われたのです。医学が進歩する前から「お産」は行われていました。したがって死産とか新生児死亡も多かったのです。現在はハイリスク妊娠でも医学の進歩によって出産が可能になりました。しかし反面では豊かな時代で、食事、喫煙、飲酒など妊婦にとっては危険な因子も多いと思います。高カロリー食で運動不足、これによって糖尿病になったり、妊婦が喫煙をすると、血管の収縮によって胎児に対して大変に悪い影響を及ぼしたりということですが、何よりも健康な母体環境からの出生が、子どもにとっても非常に大切な事なのです」

——女性自身の体の問題のみにとどまらない。

「胎児のためにも健康管理を充分に心掛け、更に水泳とかマタニティビク

ス、散歩など、適度な運動によって、腰痛などの軽い随伴症状を減らすことは好ましいことでもあります。これらの事がらに科学的にメスを加えて、専門的知識を各分野に取り入れてもらい、母子の健全な活動をすすめることが、私たちにとても大切なことなのです」

——適度な運動をすることで得られる効果は。

「例をあげますとまず、日常スポーツを実施している人と、まったくやっていない人を比較しますと、出産や産褥の回復の早さに違いがあります。しかしこれは薬でも、ある人にはよく効き、同じ薬を他の人に使っても顕著な効果が現れないことがあるように、つまり十人十色と言うことで、運動やスポーツを実施する時も、人の体の個々のちがいを理解しなければなりません。運動効果とはちょっとそれですが、心臓疾患を例にとりますと罹患率は男性の方が多いのですが、女性の閉経期以後では男性との数に差はないのです。女性に月経がある期間は性ホルモン（エストロゲン）の働きによって、その性ホルモンが心臓病に影響を与えているのではないかと考えられています」

——自分の体に対して、もっと関心を持つことは、とても大切なことですね。

「長い人生において病気になる事は避けられない場合もあります。充分予防していてもかかってしまう事もあります。そうだった時、〇を基点として、

マイナスである病気を出来るだけ早く治療回復させ、日常生活を軌道にもどすことです。そのためには、前に述べましたように十分な睡眠、適正な食事と適度なスポーツを心掛けることです。特にスポーツは個人差が大きいので個人に適した運動処方が必要ですよ」

——この研究会を、今後どのように進めていきたいとお考えですか。

「スポーツや運動をしないと、老人になって廃用性萎縮の進み方が早くなったりすることもあります。女性に多い骨粗鬆症などもスポーツと栄養でプレートをかけることも可能です。この点を視点として、私たちは研究活動や啓蒙を進めたいと考えています。最後に、女性の健康は子孫にも大きな幸福をもたらえると考えます。そのためには産婦人科の分野から、正しい女性スポーツのあり方に関心を持って臨んでいることを皆さんに知っていただき、女性スポーツ医学研究会に関心を持ってもらいたいと思っています」

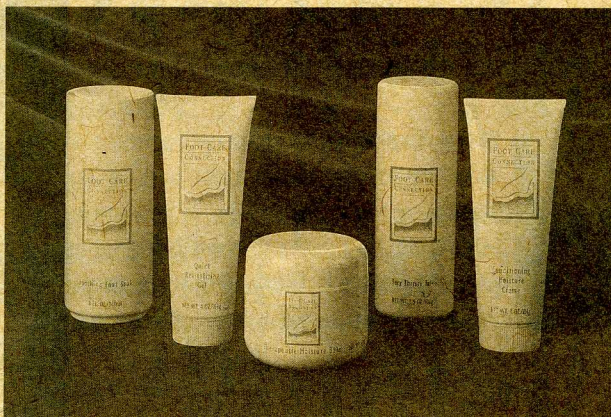
◇

女性スポーツ医学研究会では現場で活躍しているスポーツインストラクターの皆さんなどを対象に、教育セミナーなども開催して女性スポーツ医学の普及に力を入れています。女性スポーツ医学研究会の活動は、今後、ますます重要なものとなっていくでしょう。

（一九九一年九月三十日取材・聞き手 W S F ジャパン会員 荒川御幸）

いま話題の本格的フットケア化粧品

# フットケアコネクション



現代人の足は、疲れやストレスの他、さまざまな病的なヒズミが溜まっています。足は体重の全てを支え、常に歩行のメカニズムを支えているのです。足をいたわり、優しくお手入れすることが、いま求められています。この評判の「フットケアコネクション」は、世界的な足病学の権威、アメリカのチャールズ・デピラ博士が研究開発した全く新しい独自の化粧品です。

《フットケアコネクションシリーズ》

- ITスージングソーク ￥4,600(240ml)
- ITリバイタルジェル ￥4,600(114g)
- ITモイスチャーバーム ￥4,800(114g)
- ITサースティパウダー ￥4,600(100g)
- ITモイスチャークリーム ￥4,600(114g)

※表記の価格には消費税は含まれておりません。

**滝川株式会社**

■本社 / 〒111 東京都台東区元浅草3-2-1 ☎03(3845)2111 (大代表)

お問い合わせは■滝川(株)エステティック事業部 / 〒113 東京都文京区本郷2-40-17本郷若井ビル2F ☎03(5689)7800 までお気軽にどうぞ。