Cheers Beauty 座談会

第9回 座談会レポート

不妊治療、みんなどうしてた？私たちの経験談（前編）

「自分が妊娠しにくいなんて、思っていなかった」

橋本：私自身も、不妊治療は本当に「まさか自分が」という感じでした。妊娠はするものの流産を繰り返し、先生から「子宮症ですね」と言われたことが、治療を始めるきっかけになりました。皆さんはどうでしたか？

村上：私も、自分が妊娠しにくいなんて思ったことはなかったです。ただ、振り返るとずっと生理不順で、半年くらい生理が来ないこともありました。29歳で結婚して、「まず生理不順を治さないとね」と軽い気持ちで婦人科を受診したら、不妊症だと言われて。その後、多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）があり、なかなか排卵できないことから、最初の5年間はホルモン療法を続けました。

外薗：私も、結婚したら子どもができるものだと思っていました。でも、1年、2年経ってもできない。「たまたまだろう」「そのうち絶対できる」と自分に言い聞かせていました。病院へ行ったのは、母から「一度検査した方がいいよ」と言われたことがきっかけでした。

藤岡：私は妊活を始める前に、自分の体を確認しておこうとクリニックへ行きました。検査では特に問題はなかったんです。でも、タイミングをとってもなかなか妊娠しなくて。1年くらい経って、ようやく「私は妊娠しにくいのかも」と思うようになりました。

「ゴールがどこか分からない」先の見えない治療

橋本：実際に治療が始まってからは、どんなことが大変でしたか？

村上：一番大変だったのは、先が見えなかったこと」ですね。マラソンだったら42・195kmってゴールが分かっている。でも、不妊治療にはそれがないんです。どこまで行けばいいのかも分からない。休めばいいのかも分からない。

外薗：私も最初は「治療したら妊娠できる！」と思っていました。でも、一生懸命やっても妊娠につながらない。だんだんメダルだったらどうしよう」と、崖っぷちにいるような気持ちになっていきました。

藤岡：私は「平気なふり」をするのがつらかったですね。治療していることを周りに言っていなかったので、子どもの話になっても「私は全然気にしてません」という顔をしていました。本当は傷ついているのに、それを出せない。日々じわじわと、自分の心が少しずつ壊れていくような感覚でした。

「治療しながら働く」って、こんなに大変

藤岡：体外受精に進んでからは、通院も薬も増えて一気に大変になりました。当時は土木の仕事をしていて、工事現場に行くことも多かったんです。8時間おきに膣剤を使う必要があり、現場に行く時間や打ち合わせの時間が薬の時間と重ならないように、タイミングを見計らいながら働いていました。

村上：仕事の休みをとって不妊治療の病院通いをしながら、看護師として夜勤もしていました。流産を経験したときに、「このままの働き方で治療を続けるのは難しいな」と思い、急に休んでもほかの人に代わってもらいやすい部署へ異動できないか、上司に相談しました。

外薗：私は職場の環境が少し違っていて。会社の健康管理室で保健師として働いていたので、周りにも不妊治療についての知識があり、同僚には経験者もいました。通院が必要なときもお互いに仕事を調整できたので、仕事との両立という意味では、私は恵まれていたと思います。

（続く…）

座談会 今後のテーマ

- ライフステージと口腔ケア
- がん治療と仕事の両立
- 生理との付き合い方

続きはコチラをご覧ください

あなたの経験を聞かせて下さい！ 座談会 参加者募集

参加者の自己紹介

村上 絵莉奈さん（40代）

外薗 ゆかりさん（50代）

藤岡 麻美さん（30代）

進行役

橋本 えりさん（仮名・40代）

秋の食・生活・心の養生

季節の変わり目におすすめストレッチ

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ

コラムはこちらからお読みいただけます

人事責任者経営者へ　社員が深刻化する前に、話せる場所はありますか？

「誰に相談すればいいかわからない」そんな相談の手前を受け止める。

チアーズ社外保健室

産業医の手前、人事の外側にある、全社員向け第三者相談窓口。

社員の見えない声 こんな悩みをひとりで抱えていませんか？

問題は、相談先がないことではありません。

「どこに相談すればいいか決められない段階」に、受け皿が少ないことです。

チアーズ社外保健室は、深刻化する前の相談を受け止め、適切な支援につなぐことで、社員と企業の両方を支えます。

一人で抱え込まない職場づくりをご一緒に。

まずは、御社の相談体制に「空白」がないか確認してみませんか？

3分でわかる 職場の「離職・不調予防力」 まずは無料でチェック！

チアーズ社外保健室について詳しくはこちらから

秋の食・生活・心の養生

～ 収める力と潤いを育てる季節 ～

秋は、外へ広がっていたエネルギーが、内側へと「収まりはじめる」季節です。夏の開放から一転し、気は静かに内へと向かい、余分なものを手放し、必要なものを蓄える流れに入ります。このエネルギーの方向性は、「収斂（しゅうれん）」と「潤降（じゅんこう）」。つまり、広がったものを引き締め、上にあったものを下へと落ち着かせていく働きです。秋に対応する臓器は「肺」です。

東方健寿実業株式会社 代表取締役

王一 ゆいさん

1973年 中国 黒竜江省生まれ。1994年来日。名古屋商科大学大学院修了。（経営学修士）。現在、東方健寿実業株式会社 代表取締役、東方薬膳学院、東方薬膳食堂、東方易経研究院、オンラスクール 養生大学、天地・礼心養生文化館を運営。実生活に役立つ薬膳・易経を伝える講師として活動して17年目。易経の原理原則を応用したことで、過去に経営した薬膳レストランは年間4万人が訪れる大繁盛店に。

秋の食養生

秋の養生の鍵は、「潤す・整える・収める」ことです。乾燥から肺を守りながら、夏の疲れを癒し、冬に向けて内側を整えていきます。

秋におすすめの食材と働きとしては

①白い食材で肺を養う

白い食材は、肺に働きかけるとされています。（食材例：大根・れんこん・山芋・ゆり根）

②潤いを与え、乾燥を防ぐ

体液を補い、喉や皮膚の乾燥を防ぎます。（食材例：梨・はちみつ・豆腐・白ごま・白きくらげ）

③気を補い、免疫力を高める

肺は外界から身を守る働きと関係が深く、免疫にも大きく関わっています。そのため、気を補う食材を取り入れることが大切です。

④発酵食材を積極的にとる

発酵食材は秋の食欲とともに取り入れた食べ物の消化を助ける効果があります。（食材例：味噌・醤油・ぬか漬け・キムチ・納豆・甘酒）

秋の生活・心の養生

秋は、夏に外へ向かっていた意識を、少しずつ内側へと戻していく季節です。

①乾燥から身を守る

秋は"乾き"が最大のテーマです。
・部屋の湿度を保つ（加湿・湯気など）
・喉や肌の乾燥を防ぐなど、外からも内からも、潤いを守る意識が大切です。

②呼吸を整える

肺の働きを高めるためには、「呼吸の質」がとても重要です。
・ゆっくり深い呼吸を意識する
・朝の新鮮な空気を取り入れる・自然の中で呼吸を深める
呼吸が整うと、気の巡りも整い、心も安定していきます。

③睡眠をしっかりとる

秋は、体を回復させ、冬に備えてエネルギーを蓄える時期です。
・早めに休む　・十分な睡眠をとる
ことで、心身の回復と安定につながります。

④心を穏やかに保つ

秋は、気持ちが沈みやすく、不安定になりやすい時期でもあります。
こんな時は
・静かな時間を持つ・自然に触れる・自分の内側と向き合うなど、心を落ち着かせる時間を意識的にとり、穏やかに過ごすことが大切です。

店舗情報のご紹介

秋冬の身体を整える!!季節の変わり目におすすめストレッチ

暑い夏が少しずつ終わり、過ごしやすい季節がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」と楽しみが増える一方で、

- なんとなく身体がだるい
- 疲れが抜けにくい
- 身体が重く感じる

そんな不調を感じていませんか？ もしかすると、それは「秋バテ」かもしれません。

秋は、夏の暑さから気温が下がり、朝晩と日中の寒暖差も大きくなる季節。気温や気圧の変化などで、心身に負担がかかりやすくなります。

そこで今回は、身体を動かす上で重要な「股関節まわり」の筋肉の緊張をゆるめ全身の血流を良くするストレッチをご紹介します。呼吸と一緒に気持ちよく動かしていきましょう。

腸腰筋のストレッチ

両手で右の膝を抱えるようにしながら胸に引き寄せます。左足はまっすぐ伸ばし、鼻から息を吸って口から吐きましょう。これを5回 繰り返し、反対側も同様に行います。

臀筋とウエストのストレッチ

左足を曲げて、膝をねじりながら右側に倒し、右手で左ヒザを軽く押さます。お尻とウエストのストレッチを感じたまま30秒キープ。仰向けに戻し、反対側も同様に行います。※無理にねじるのはNG！ 腰が反って床との間にすき間ができる人は、下に丸めたタオルを。

1日たった1分でOK

秋冬は、寒さから身体を動かす機会が少なくなりがちです。朝の身支度前や仕事の合間、お風呂上がりなど、ちょっとした時間にストレッチを取り入れてみましょう。

今回のストレッチで期待できる効果

股関節まわりの柔軟性アップ
下半身のこわばりをほぐし、身体を動かしやすくします。

血流を促してリフレッシュ
大きな筋肉を動かすことで血流を促し、身体の重だるさをリフレッシュします。

心身のリラックス
呼吸を意識しながらゆっくり身体を動かすことで、心地よくリフレッシュできます。

トレーニングスタジオリプル
ネバダ州立大学公認DKピラティス指導者マスタートレーナー 田村 幸助さん

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ

ネギ塩仕立ての湯豆腐

簡単に作れて、体も温まるヘルシーな一品です。タンパク質もしっかりとれます。

たんぱく 16.1g　Ca 46mg

【材料2人分】所要時間15分

- 豆腐…… 1/2丁
- 豚肉…… 100g
- 長ネギ…… 2本
- 塩…… 少々
- A
  - 和風だしの素…… 小さじ1
  - 水…… 500ml
  - 塩…… 小さじ1/2
  - みりん…… 大さじ1

エネルギー167kcal　塩分2.0g　炭水化物12.21g

作り方　豚肉はもも肉やかた肉を使うと、より多くタンパク質がとれるので、おすすめです。

① 長ねぎは斜め切りに、豚肉は4～5cm幅に、豆腐は食べやすい大きさに切る。

② なべにサラダ油を熱し、豚肉を炒めたあと、上記のAを加えて煮立てる。

③ ②に豆腐、長ねぎを加えて軽く煮る。塩で味をととのえる。

参考資料：「久原本家」レシピ集
https://www.kubara.jp/recipe/651/

監修 二宮 利治 先生

九州大学大学院
医学研究院 衛生・
公衆衛生学分野教授
専門：疫学、公衆衛生学、腎臓病学

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ本を出版

制作：九州大学久山町研究室ロコモレシピチーム（多治見 昂洋、瀬戸山 優、東岡 真由、柴田 舞欧）
レシピ監修・料理動画作成：木村 安美（広島修道大学健康科学部 健康栄養学科・教授、九州大学大学院医学研究院衛生・公衆衛生学分野 共同研究員）
企画：大道学館出版部

GoGo編集長！

こんにちは！ 編集長：上田あい子

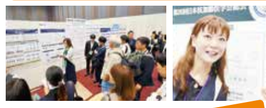
全国に取材に行きます!!

イベント・交流会のレポートです☆

WOMAN Life博 九州イノベーションWEEK @マリンメッセ福岡　6月3日・4日

やまやコミュニケーションズ様とチアーズ社外保健室を通じた企業のダイバーシティー戦略、女性活躍施策についてトークショーを行いました！多くのご来場ありがとうございました！

第26回日本抗加齢医学会 @パシフィコ横浜　6月26日～28日



老化を「病」と捉え、エビデンス（科学的根拠）に基づいたアンチエイジング（抗加齢）医学を研究・実践する国内最大の学術団体である日本抗加齢医学会に参加してきました！女性のがん、女性特有の健康課題以外にも、予防医学、健康長寿、再生医療、漢方、サプリメントなど、幅広いテーマで最新の知見が集結していました！

神田明神イベント出展　7月12日

SNSで繋がるコミュニティイベントでチアーズビューティーの紹介をしました！

富士山登頂　8月9日・10日

台風の影響で強風の中でしたが、24時間かけて日本一の富士山登山成功★

応援メッセージいただきました！

ソフィアウッズ・インスティテュート代表 公認統合食養／ホリスティックヘルスコーチ
公認国際ヘルスコーチ
森 智世様

がんと診断されたとしても、あなたは1日3食食べるのです。その食事は、あなたの治療を後押しするものでなければなりません。がんの種類によっては食べた方が良いもの食べない方が良いものさまざまです。世の中に溢れている矛盾する健康情報に翻弄されることなく、あなたにとって有益な情報を届けたい。その想いは、チアーズビューティーさんと同じです。必要としている人に必要な情報を必要な時に届けるそれは、とても大切で不可欠な取り組みだと信じています。

医療法人ウェルビジョン 理事長・アイクリニック天神 院長 HITOMIBIYOU LABO 代表
日本眼科学会専門医
日本抗加齢医学会 評議員・専門医
大倉 萬佐子先生

超高齢化社会となり、2人に1人ががんになる時代です。役立つ情報を丁寧に発信し、QOL向上を支える活動を続けておられることに深く共感し、皆様の温かな取り組みを応援しております。病気の治療中であっても、外見の回復は心の回復にもつながり、生きる力を支える大切な医療の一部ではないでしょか。これからも多くの女性に勇気と安心を届ける存在であり続けてください。心より応援しております。

みなさまからの応援メッセージお待ちしております

こちらからよろしくお願いいたします

編集長おすすめ商品のご紹介

女性のための医療情報メディアの編集長として、日頃から健康に良い生活習慣を心がけています。とはいえ、会食が多かったり、食事の時間が不規則だったりするので、週一回はこのスープをランチ代わりにして、体調を整えています(^^♪スープの優しい味も気に入っています！

BASIC［野菜素材］
D-TOX SOUP ディートックス スープ
D-TOX［ディートックス］スープはVFOODSの基本となる野菜スープで、体内バランスを支えます。

POWER［魚貝素材］
BOO-ST SOUP ブースト スープ
BOO-ST［ブースト］スープは魚貝由来の豊富な栄養成分で体内活力を支えます。

カラダは食で創られる
株式会社 VFOODS
お問い合わせ info@vfoods.co.jp
詳しくはHPからご覧ください