

## 日本更年期と加齢のヘルスケア学会・日本サプリメント学会 学術集会プログラム

10月27日(日)

開会挨拶 (ホールD) 9:00~9:10

小山 嵩夫 (日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事長、日本サプリメント学会理事長)

小山嵩夫理事長講演 (ホールD) 9:10~9:40

【座長】 野崎 雅裕 (野崎ウイメンズクリニック 院長)

『女性のヘルスケア—今後の展望』

日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事長、日本サプリメント学会理事長 小山 嵩夫

寺内公一会长講演 (ホールD) 9:40~10:00

【座長】 満岡 孝雄 (満岡内科・循環器クリニック 院長)

『ミドルエイジ女性のためのヘルシーダイエット』

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 教授 寺内 公一

一般演題 I (ルームA) 9:40~10:45

(発表6分+質疑2分×8名)

【座長】 牧田 和也 (牧田産婦人科医院 院長)

大木 和子 (学校法人椋山女学園 食育推進センター 客員センター員)

- ① WEB 調査結果からみた更年期教育の現状とニーズ 神戸大学大学院保健学研究科 看護学領域 母性看護分野 千場 直美
- ② 毛細血管の傾向分析～未病対策へ毛細血管観察の活用～ スリーアールソリューション株式会社 宮永 建吾
- ③ 更年期女性の健康サポートを地域で広めるには? NPO・行政・医療機関の協働事例報告  
特定非営利活動法人ちえぶら 永田 京子
- ④ 夫婦で学ぶ更年期障害と時短で男女の更年期専門外来を紹介する試み 矢追医院 矢追 正幸
- ⑤ 更年期からのオプティカルヘルスに向けて—それぞれのパートナーシップから—  
奈良市立登美ヶ丘中学校 久渡かおる
- ⑥ HRT 中断後関節症状が出現し HRT で軽快したが、1年後に関節リウマチを発症した1例  
医療法人社団慶進会慶宮医院・リウマチ膠原病科 宮地 清光
- ⑦ パネルディスカッションを取り入れた更年期セミナーの一考察 MINX woman healthcare design 石丸 律子
- ⑧ 今の日本更年期世代に見る、セックスをしないライフスタイルは、  
やがては老年期の QOL 低下、更年期の症状を増悪さす事はないだろうか  
こうレディースクリニック江ノ島 黄 宗聖

高橋真理会长講演 (ルームB) 9:40~10:00

【座長】 渡邊 敦 (南ウエイ あすなる薬局 薬剤師)

『女性の生涯の健康とオプティマルヘルス』

順天堂大学大学院医療看護学研究科・医療看護学部 特任教授 高橋 真理

メノポーズカウンセラー報告 (ホールC) 9:45~10:30

(発表7分+質疑2分×5名)

【進行】 小倉 能人 (メノポーズカウンセラー)

河端恵美子 (帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科 教授)

『メノポーズカウンセラーの活躍と支部の立ち上げ・運営を知ろう!』

- ① シニアメノポーズカウンセラーとして—赤ちゃんとママから更年期まで：女性のトータルヘルスケアを考える—  
訪問相談専門助産院 ナイスマママ・か・み 院長 三上 朱美
- ② メノポーズカウンセラーの幅広い活動 ハイジア 代表 佐藤みはる
- ③ メノポーズ美容の会を通じての2019年度メノポーズ知識の普及について メノポーズ美容の会 副代表 藤田都美子
- ④ 支部・部会の設立と運営について NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア事務局 行政書士・社会保険労務士 山川 文明
- ⑤ 神奈川支部における運営と今後に向けて  
神奈川支部事務局 コヴィディエンジャパン株式会社 RMS 事業部 看護師 加藤久美子

## シンポジウム I (ホール D) 10:00 ~ 11:50

(講演 20分×4、総合討論 30分)

【座長】 岡野 浩哉 (飯田橋レディースクリニック 院長)  
越川 典子 (ウェルネス&キャリア通信社 代表)

### 『働き方改革と女性のオプティマルヘルス』

- ①女性の健康と活躍はどれくらい社会を豊かにするか 順天堂大学大学院医療看護学研究所 教授 飯島佐知子
- ②ワーク・ライフ・バランスと女性の健康 東京医科歯科大学 男女協働企画支援室 有馬 牧子
- ③企業における女性のキャリアと健康 - 産業保健アプローチから - 花王株式会社 人財開発部門健康開発推進部 全社産業医 川島 恵美
- ④女性リーダー層向けのヘルスケア - 企業とのコラボレーションを通して - ウェルネス&キャリア通信社 代表 越川 典子

## 女性の健康: AI とのコラボ! ヘルシーライフスタイルセミナー (ルーム B) 10:00 ~ 11:50

セミナー I

【進行】 高橋 眞理 (順天堂大学大学院医療看護学研究所・医療看護学部 特任教授)  
藤本 薫 (文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科 教授)  
鈴木 紀子 (順天堂大学医療看護学部 准教授)

### 『スマホアプリで上手にセルフケア&ロボットとグッド生活習慣』

Pepper、ロボホン

## ワークショップ (ホール C) 10:35 ~ 11:50

(講演 20分×3、総合討論 15分)

【座長】 河端恵美子 (帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科 教授)  
江藤亜矢子 (小山嵩夫クリニック 看護師長)

### 『女性のエイジング: 一歩先行く予防で快適な暮らし』

- ①肌も爪も、頭髮の悩みも - 最先端で向き合う意義も - DRY.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC 院長 萩池 洋子
- ②オーラルフレイル - 老化の始まりは口から ナグモ歯科赤坂クリニック 副院長 佐藤由紀子
- ③明るく取り組む骨盤底ケア 東北大学大学院医学系研究科 ウィメンズヘルス・周産期看護学 准教授 吉田美香子

## 一般演題 II (ルーム A) 10:50 ~ 11:55

(発表 6分 + 質疑 2分×8名)

【座長】 千場 直美 (神戸大学大学院保健学研究科 看護学領域母性看護学分野 准教授)  
船水 隆広 (呉竹学園 臨床教育研究センター Manager)

- ①日本人更年期女性のためのヨーガプログラム開発と実行可能性の検討 帝京平成大学 ヒューマンケア学部 看護学科 日置智華子
- ②母性看護学実習のなかで更年期保健指導を学ぶ 琴似看護専門学校 山下真智子
- ③更年期女性へのメンタルヘルス支援のためのマインドフルネス認知療法が更年期症状に及ぼす影響 早稲田大学文学研究科、早稲田大学人間総合研究センター 岡部みゆき
- ④身体障害のない女性の更年期周辺の諸症状と対処に関する調査 ~ 身体障害のある女性との相違の明確化にむけて ~ 帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学 道木 恭子
- ⑤更年期相談として受診するも「月経前症候群」と診断した更年期女性に関する検討 牧田産婦人科医院 牧田 和也
- ⑥非管理職のキャリア後期女性看護職に対するワーク・エンゲイジメントとヘルスプロモーション行動の促進を目指す健康支援プログラムの検討 順天堂大学大学院 医療看護学研究所 博士後期課程 兼宗 美幸
- ⑦更年期女性の睡眠を改善・促進するケアプログラムの開発 順天堂大学大学院医療看護学研究所博士後期課程 高島えり子
- ⑧更年期女性の健康増進行動と更年期症状が QOL に及ぼす影響 文京学院大学保健医療技術学部 藤本 薫

## ランチョンセミナー 1 (ホール D) 12:00 ~ 12:55 (協賛: 久光製薬株式会社)

【座長】 太田 博明 (藤田医科大学国際医療センター 教授)

### 『HRT の実際 - HRT 導入時の説明とコツ』

もちづき女性クリニック 院長、獨協医科大学医学部産科婦人科 特任教授 望月 善子

---

**ランチョンセミナー 2 (ホールC) 12:00 ~ 12:55 (協賛: 日本更年期と加齢のヘルスケア学会)**

---

(講演 15分)

【座長】 牧田 和也 (牧田産婦人科医院 院長)  
          峯村 昌子 (産経新聞社サンケイスポーツ編集局文化報道部 編集委員)

**『更年期からのオプティマルヘルスーどの情報がホントなの?』**

- |                   |                            |       |
|-------------------|----------------------------|-------|
| ①正しい情報と正確な情報      | 産経新聞社サンケイスポーツ編集局文化報道部 編集委員 | 峯村 昌子 |
| ②更年期からの「健康な食あれこれ」 | 学校法人椛山女学園 食育推進センター 客員センター員 | 大木 和子 |
| ③筋トレと有酸素運動どっち?    | 日本メディカルトレーニングセンター リソルクリニック | 稲次 潤子 |
| ④良い睡眠: 質と時間       | 学校法人和洋学園和洋女子大学看護学部看護学科 教授  | 宮内 清子 |

---

**ランチョンセミナー 3 (ホールA) 12:10 ~ 12:55 (協賛: 日本サプリメント学会)**

---

【座長】 小山 嵩夫 (小山嵩夫クリニック 院長)

**『カナダのサプリメント事情と今後の広がり』**

ノバスコシアオーガニックス 日本代表 田端 春奈

---

**特別講演 (ホールD) 13:30 ~ 14:30**

---

【座長】 寺内 公一 (東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 教授)

**『超高齢社会における女性ヘルスケアの未来像』**

埼玉医科大学女性骨盤底医学センター センター長 教授 岡垣 竜吾

---

**支部会報告 (ルームA) 13:30 ~ 14:30**

---

(講演 25分)

【進行】 黄 宗聖 (こうレディースクリニック江の島 院長)  
          萩池 洋子 (DR.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC 院長)

- |   |                                |       |
|---|--------------------------------|-------|
| ①神奈川支部 放っておけない女性の関節の痛み                        | 医療法人社団慶進会慶宮医院 院長、東寺尾第2クリニック 理事 | 宮地 清光 |
| ②青山支部 スペイン更年期学会・エイジング研究財団視察 - 国際交流を通じて学ぶ必要性 - | DR.YOKO BEAUTY TERRACE CLINIC  | 関戸恵理子 |

---

**更年期女性へのメンタルヘルス支援のためのスキルアップセミナー (ルームB) 13:30 ~ 16:00**

---

(発表 25分)

セミナーⅡ

【進行】 今野 和穂 (帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科 講師)

13:30 ~ 14:40 《セッション1》

- |                     |                           |       |
|---------------------|---------------------------|-------|
| ①認知行動療法 (CBT) の基礎知識 | 国立研究開発法人 量子科学技術研究開発機構 研究員 | 伊里 綾子 |
| ②更年期症状へのセルフ CBT     | 静岡県立大学看護学部 講師             | 永谷 実穂 |

14:50 ~ 16:00 《セッション2》

- |                 |                        |       |
|-----------------|------------------------|-------|
| ③マインドフルネスの基礎知識  | 筑波大学 准教授               | 湯川進太郎 |
| ④『ヨーガとマインドフルネス』 | 帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科 講師 | 日置智華子 |

---

**教育講演Ⅰ (ホールC) 13:30 ~ 13:55**

---

【座長】 三羽 良枝 (女性の健康とメノポーズ協会 理事長)

**『現代中高年における性生活の課題と今後』**

日本性科学会セクシュアリティ研究会 代表 荒木乳根子

---

**教育講演Ⅱ (ホールC) 13:55 ~ 14:20**

---

【座長】 小山 嵩夫 (日本更年期と加齢のヘルスケア学会 理事長、日本サプリメント学会 理事長)

**『更年期・熟年期女性におけるテストステロンの役割—これまでの研究、及び臨床経験から』**

札幌医科大学 名誉教授、日本男性医学会 名誉理事長 熊本 悦明

**シンポジウムⅡ（日本サプリメント学会主催セミナー）（ホールD） 14：50～16：10**

（講演①10分、②～⑤各15分、総合討論10分）

【座長】 丸山 智美（金城学院大学生活環境学部食環境栄養学科 教授）

吉形 玲美（浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問）

**『心身美食と女性の健康』**

- ①サプリメント学会 overview 日本更年期と加齢のヘルスケア学会理事長、日本サプリメント学会理事長 小山 嵩夫
- ②更年期症状と栄養素との関連 金城学院大学生活環境学部食環境栄養学科 教授 丸山 智美
- ③更年期症状に有効なレシピ 株式会社アドバンスト・メディカル・ケア 管理栄養士 三浦 知代
- ④更年期症状とサプリメント研究 浜松町ハマサイトクリニック 特別顧問 吉形 玲美
- ⑤更年期症状とサプリメントを有効に活用するための視座－マスメディアの立場から－  
産経新聞社サンケイスポーツ編集局文化報道部 編集委員 峯村 昌子

**ラウンドテーブルディスカッション（ルームA） 14：50～16：10**

Introduciton：人生100年時代の女性の健康

矢追医院 院長 矢追 正幸

- ①健康長寿と女性の脂質異常 医療法人ニコクリニック 院長 田中 裕幸
- ②健康長寿にむけた女性の鍼灸治療への期待 帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 教授 今井 賢治
- ③内面を美しくするメイクで女性の健康長寿 フェイスリーディングアカデミー 代表取締役 大野裕美子
- ④ピアカウンセリングでエンパワメント 女性の健康とメノポーズ協会 理事長 三羽 良枝  
副理事長 安井 禮子
- ⑤人生100年時代の栄養学－何をどれだけ食べるか？から誰とどんな風に食べるか？－  
帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科 准教授 野口 律奈  
メノポーズカウンセラー 小倉 能人
- ⑥人生100年時代の健康情報との付き合い方
- ⑦参加者が各自持ち寄り寄る井戸端会議－参加者がすすめる今のためと長寿のため健康法－ 矢追医院 院長 矢追 正幸
- ⑧更年期のフィットネス－必要性和その効果－ スタジオTK 主宰 古谷 寿美
- ⑨リフレクソロジーと女性の健康 日本助産師リフレクソロジー研究会 副代表 新保佐知子
- ⑩克蘭ベリーとブドウ成分によるコンチネンスケアとQOLの向上  
キッコーマンニュートリケア・ジャパン株式会社 生産・品質管理部長 和泉 亨

**市民公開講座（ルームC） 15：00～16：00**

【座長】 岡野 浩哉（飯田橋レディースクリニック 院長）

『がんになる前に女性が知っておきたいこと』

北里大学病院 がん看護専門看護師 近藤まゆみ

**閉会式・表彰式（ホールD） 16：20～16：30**

**カフェ交流会（ホールC） 16：30～17：00**

**展示・デジタル紹介（ホワイエ） 10：00～15：30**

**受講証明該当講座**

	該 当 講 演	時間
日本産科婦人科学会産婦人科領域講習加算	特別講演「超高齢社会における女性ヘルスケアの未来像」	60分
日本助産評価機構アドバンス助産師 WHC受講証明	シンポジウムⅠ「働き方改革と女性のオプティマヘルス」	110分
	シンポジウムⅡ「心身美食と女性の健康」	80分
	「更年期女性へのメンタルヘルス支援のためのスキルアップセミナー」 セッションⅠ	70分
	「更年期女性へのメンタルヘルス支援のためのスキルアップセミナー」 セッションⅡ	70分
	ワークショップ「女性のエイジング：一歩先いく予防で快適な暮らし」	75分
	特別講演「超高齢社会における女性ヘルスケアの未来像」	60分