

2005年度の事業がすべて予定通り終了いたしました。  
今年度は一時休止していた「リプロサロン」を再開し、「公開講座」も開催しました。  
アドバイザーをお引き受けいただいた各先生方の多大なご協力もあり、参加申し込み、  
ご参加くださったみな様からの反応、ともに大変好評で、あらためてこうした活動を続  
けていく意義を実感しています。今回、その内容の一端をご報告いたします。

## 【事業報告】

### 《リプロ公開講座》

#### 『精神的背景を持つ身体症状』

—心の免疫力を高めて、自分らしく生きるために—

◆講 師：島村三重子先生（精神科医・愛子メンタルクリニック院長）

- ・開催日／2005年11月30日（木）
- ・会 場／エルパークせんだい「セミナーホール」
- ・参加者／67名

わたしたちのからだと心がいかに複雑に、そして密接に結び付いているかについて様々な症例を通して具体的に知ることができました。その内容は一度聞いただけで理解できるようなものではありませんが、参加者それぞれが、自分自身の心とからだの有り様について、また、健康に生きるために欠かせない家族やパートナーとの関係性をあらためて考えたり、見直したりする何かを得ることができた貴重な時間となりました。

多くの方々がご参加くださったことから、このようなテーマへの関心の高さがうかがえ、今後のテーマ設定の参考にもなった講座でした。 （報告：村上）

#### 〈アンケートから—参加者の感想〉

- ・「男女で異なる“感激、苦しい、傷つく”などということ、無理にどちらかに近付かなくてもいい。それは本当の平等ではない」という言葉が心に残っています。
- ・相手と同じであることを求めず、お互いを認め、理解し合うことが大切だということがよくわかりました。
- ・「頑張り過ぎて不調になる。休みましょう」という「だらだらのすすめ」は、嬉しい言葉でした。
- ・「休養している間にこそ、何かが生まれる」という言葉に共感しました。
- ・自分の心の動きを見つめながら、主人とのことを見つめ直していきたいと思います。
- ・今まで生きてきた中で納得できる面がたくさんありました。絶対こうあるべきという気持ちを捨てて、夫婦間のことも乗り越えていこうと思います。
- ・世の中男女平等と言う言葉が声高にいられていますが、男性も女性も自らを主張するばかりでなく、もっと歩み寄ることが大切だと感じました。「性別」で判断されるのではなく、「一人の人間」として生きていける社会を切に望みます。
- ・テーマがズレていたのでは？「心の免疫力を高めて、自分らしく生きるために」ということで、ストレスマネジメントや、心のエンパワーメントを高める方法などを具体的に教えてもらえることを期待していました。

## 《リプロサロン》

### 『専門医にきく糖尿病』

—よくわかる予防・治療・生活改善—

◆講師：井上 美知子先生（内科医／あおば通・内科井上クリニック院長）

- ・開催日／2006年2月18日（土）
- ・会場／情報・産業プラザ「特別会議室」
- ・参加者／17名

今年度最後のリプロサロンの講師は、日本糖尿病学会専門医である井上美知子先生。ご持参いただいたパンフレットや各種コピーなどの資料をもとにした解説は、とてもわかりやすく、あっという間の2時間でした。

糖尿病になるのは遺伝的体質が大きな要因と考えられますが、過食や食事の偏り（脂肪の多い食事）、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣の乱れが加わって発病するといわれています。

糖尿病は、上手な自己管理でコントロールさえすれば、寿命を全とうできるとのこと。糖尿病を良くするも悪くするも自分次第ということです。

糖尿病治療の基本中の基本は食事療法。1日に摂取する適正なエネルギーの決め方、参考になる最新の本などを教えていただきました。参考本については、健康な人々にも役立つような内容のものでした。

・日本糖尿病協会発行「食品変換表」 文光堂（¥900）

「糖尿病治療の手びき」南江堂（¥650）

治療の第二は運動療法。運動にはインスリンの働きをよくしたり、血糖値を下げる効果があります。昼食時に10分歩いただけで効果のあった患者さんのことなど、先生の長い臨床経験に基づく貴重なお話を聞かせていただきました。

食事療法と運動療法の二つをきちんと行っても血糖値を下げるができない場合にはじめて飲み薬や注射による治療が追加されます。ここで大切なことは、薬物療法を始めたからといって、食事療法や運動療法をないがしろにしては薬の効果が十分に発揮されないとのこと。あくまでも自己管理の徹底が大切であることを強調なさいました。

質疑応答では、参加者の皆様から次々と質問があがりました。その一つひとつに丁寧に対応していただき、いったん閉会した後も個別に応じてくださるなど、先生の真摯な対応に頭の下がる思いでした。

今回のサロンの内容に感動し、当日入会してくださった方があったことも、うれしいことでした。（報告：浅野）

## 2006年度通常総会の日程が決まりました。

- ・日時／2006年5月31日（水）18：30開会
- ・会場／エル・ソーラ仙台「大研修室」（仙台駅前アエル29F）

### ◆総会終了後、会員研修会を開催いたします。

- ・テーマ／女性のからだの変化と心臓疾患（仮）
- ・講師／村口 至先生（内科医・循環器専門医）

◎一般の方も参加いただけます。お誘い合わせてご参加ください。

事務局から

詳細の案内と出欠確認の通知は、  
後日あらためて送付いたしますので、よろしくお願いたします。