

旭川市医師会女性医師部会研修会

旭川市医師会女性医師部会

部会長 長谷部 千登美

2023年3月16日に、旭川市医師会女性医師部会研修会が、3年ぶりにハイブリッド形式で開催されました。コロナ禍の前には薬剤師会の会員の皆さんもお呼びして集合形式で開催し、研修会後には懇親会も行っていたのですが、しばらく中断されておりました。今回は会場参加10名、Web参加13名の医師会員が参加してくださいました。

講演①は、旭川医科大学精神神経科講座の安田麻美先生から、「非専門外来における睡眠の診方」というタイトルでお話していただきました。

初めに、一般的な不眠のタイプやその原因のお話、そして、先生が専門としておられる睡眠外来での、不眠精査の流れを解説していただきました。問診に30～60分、アクチグラフ等の専門機器による診断など、「睡眠医療認定医療機関A」と認定された旭川医大の睡眠クリニックならではの専門的な診察の実際をご披露いただきました。

その後で、このような専門的な診断方法を実践することは困難な、非専門外来における対応の方法を詳しく解説いただきました。不眠を訴える患者さんを診察するにあたっての、①問診、②睡眠衛生指導、③睡眠薬の選択、という流れに沿ったお話です。

問診においては、ポイントを絞って不眠の原因を見つけに行くことが重要とのことでした。そのポイントは、1) 不眠のタイプ、2) 不眠の経過、3) 就寝前の環境、4) 就寝・起床の時刻、5) 夜間の症状、6) 日中の活動、7) 身体・精神疾患の既往、8) 薬剤および嗜好品、というご紹介でした。その次の睡眠衛生指導としては、5つのポイントが重要ということです。すなわち、1) 昼寝をしない、2) 陽光を浴びて日中は運動する、3) 寝る1～2時間前に湯船につかる、4) あれこれ考えない、5) スマホから離れよう、ということです。基本的には、すぐに薬を処方するのではなく、このような原因分析と睡眠衛生指導を行うべきとのことですが、どうしても薬が必要な時には、さまざまな副作用が指摘されているベンゾジアゼピン系の薬剤を避けることが重要です。米国睡眠学会で推奨されている薬剤として、オレキシン受容体拮抗薬（睡眠維持困難例に対して）、メラトニン受容体作動薬（入眠困難用例に

対して）、そしてGABA-A受容体のうちでも非ベンゾジアゼピン系薬剤（入院困難・睡眠維持困難例に対して）がお勧めとのお話でした。

このように、非専門外来での基本的な考え方をご教示いただき、大変参考になりました。どうしても困る症例があったら、旭川医大精神科神経科にご相談をしてくださいとおっしゃっていただき、大変心強く感じました。

講演②は、北海道女性医師の会会長、とも耳鼻科クリニック院長の新谷朋子先生から、「北海道女性医師の会のあゆみとこれから」というタイトルでお話をいただきました。先生のクリニックのことや、認知症の原因となりうる難聴の話など、先生が力を入れておられるお仕事をご紹介いただいた後、北海道女性医師の会について、詳しくご紹介いただきました。先生が使われたスライドをそのまま掲載させていただく許可をいただきましたので、以下スライドをごらんになっていただければと思います。

旭川では、旭川市医師会の一部会として女性医師部会を組織していますが、北海道女性医師の会の皆さんとコミュニケーションをとる機会がほとんどありませんでした。今回のご講演は、このような活動が長年続けられていることを、旭川の先生方に知っていただくいいチャンスになったのではないかと思います。女性医師部会では、今後もさらに北海道女性医師の会などいろいろな組織との連携を図って、さまざまな活動を進めていきたいと考えています。

Hokkaido Medical Women's Association

北海道女性医師の会のあゆみとこれから

2023年3月16日
旭川医師会 女性医師支部会研修会

北海道女性医師の会会長 新谷朋子
とも耳鼻科クリニック

札幌医大耳鼻科入局後

- 人工内耳、小児難聴、睡眠時無呼吸症候群
- 平成22年9月とも耳鼻科クリニック開業
- 感染症、鼻アレルギー
- めまい、漢方診療、栄養療法
- 職員：看護師5名、言語聴覚士5名、事務員5名

日本耳鼻咽喉科学会認定
新生児聴覚スクリーニング後の精密医療検査
機関（札幌市内8施設）

ASSR、ABR、OAE、補聴器適合検査
小児遊戯聴力検査、補聴器、人工内耳装用
指導 言語、構音訓練
成人の補聴器トレーニング、嚥下検査・訓練

認知症の4割は予防可能 一番大きな要因は難聴

Lancet, 2020 Aug

12の認知症の危険因子への対策を講じれば、認知症の40%は予防できる
難聴の対策をすると8%認知症を減らせる
生涯にわたって聴力チェックをする、難聴になるリスクを避ける、補聴器を積極的に使用することを提唱

難聴（45-65歳）8%

3/11 認知症と聞こえのはなし

より良い聞こえで脳を活性化
聞こえで選んだ人工聴覚器

最新の補聴器/人工内耳の最新と試聴体験

Hokkaido Medical Women's Association
Japan Medical Women's Association
公益社団法人 日本女医会

昭和34年(1959年)日本女医会北海道支部として発足し、平成15年(2003年)4月に藤井美穂先生が女性医師の社会的QOL向上、「女医」というカテゴリーにこだわらず、一人の女性として医師ができることを模索していくことを目的に「北海道女性医師の会」を設立。

その後守内順子先生、澤田香織先生に引き続いて、2017年度より会長を務めています。

実質的には、若い先生から80代の先生まで幅広い年代、大学・各地域の24名のボードメンバーを中心に、約220名の会員、医学生等の協力を得ながら活動を進めています。

北海道女性医師の会

会員の皆の善意が集まり、多種多様な無償の活動を日々継続。

- 1、男女共同参画推進の流れを踏襲し、キャリア支援と継続的な男女ともに医師労働環境改善に向けて活動を継続。当会以外の組織との連携。
- 2、女性ならではの社会貢献活動。一般の方への健康増進活動（産婦人科啓蒙活動、婦人科健診など）、女性特有の課題における社会貢献活動（性暴力被害者支援のための活動協力、拠点病院認定など）等。
- 3、活動を円滑にするための会員相互のコミュニケーションの場の提供、ネットワークの構築。ホームページ、メールマガジン等で日々の活動をアウトプットして会員相互の情報共有、切磋琢磨する一助。社会全体として、ライフワークバランスが伴う幸せな社会を目指す時代となり、北海道内のローカルの活動でこの目標達成に邁進。

理事

役職	名前	勤務先	専門科	
会長	新谷 朋子	札幌 (S62)	とも耳鼻科クリニック	耳鼻咽喉科
副会長	小栗松 洋子	弘前 (S63)	潮の川女性クリニック	産婦人科
副会長	澤田香織	杏林 (S58)	本間内科病院	内科
副会長	長井 桂	旭川(H47)	JCHO北海道病院	呼吸器内科
副会長	堀本 江美	札幌 (S63)	ブロッサム苗穂レディスクリニック	産婦人科
副会長	守内 順子	北大 (S46)	クラーク病院	内科
庶務会計	塚本 江利子	札幌 (S57)	福心会セントラルクリニック	放射線診断科
	足立 柳理	釧路 (S55)	足立皮膚科美容外科クリニック	皮膚科
	江原 亮子	東女 (S57)	健診センター	健診科・消化器内科
	遠藤 香織	札幌 (H20)	勤医協中央病院	救急センター
	笹森 由美子	札幌 (H15)	札幌市の沢田神経外科病院	脳神経外科
	清水 薫子	北大 (H14)	北海道大学病院	第一内科
	谷野 美智枝	旭川(H45)	旭川医科大学	病理学
	寺本 瑞絵	札幌(H11)	NTT東日本札幌病院	産婦人科
	永石 敬和	札幌(H49)	札幌医科大学	第二解剖
	長島 香	徳島 (S62)	勤医協札幌病院	産婦人科
	長谷部千登美	旭川 (S55)	旭川赤十字病院	内科
	平山恵美	北大 (H42)	市立札幌病院	産婦人科
	藤根美穂	旭川(H9)	旭川市立総合病院	小児科
	松嶋 めぐみ	埼玉 (S58)	北海道内科リウマチ科病院	内科
	宮崎 知保子	札幌 (S53)	北海道大野記念病院	放射線診断科
	森井麻祐子	札幌(H18)	札幌市発達医療センター	小児科
	山本 明美	旭川 (S58)	旭川医科大学	皮膚科

キャリア支援と継続的な男女ともに医師労働環境改善に向けて活動

旭川医師会女性医師部会
長谷部千登美先生

岩見沢
藤根美穂先生

小樽あじさい会
澤田香織先生

函館女医会
小葉松洋子先生



釧路市医師会
女性医師の会
足立柳理先生

室蘭医師会
遠藤征子先生

三大学・北海道医師会との連携



旭川医科大学皮膚科 教授
山本 明美先生

2007年に開設された二輪草センターが中心となって男女共同参画とワークライフバランス推進のための事業



北海道大学病院 呼吸器内科
男女共同参画推進室

清水 薫子先生

2010年度より活動を開始



札幌医科大学医学部 解剖学
第二講座 准教授
札幌医科大学附属病院 女性
医師等就労支援委員会 副
委員長

永石 敬和先生
2015年に設置

北海道医師会 女性医師等支援
女性医師等支援相談窓口 コーディネーター
北海道医師会常任理事 長谷部千登美先生、寺本瑞絵先生
日本医師会男女共同参画委員 藤根美穂先生

ゆいネット北海道 性暴力被害者支援のNPO法人 医療、行政、司法の連携

■性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH (さくらこ) の役割



センター長 弁護士 須田恵美子先生
副センター長 平山恵美先生、長島香織先生

公益社団法人日本女医会



山本明美先生 (旭川医大)
吉岡彌生賞受賞 平成30年5月
日本における女性医師の育成の礎を築いた
吉岡彌生先生の偉業を称え、女性医師が医
学、また社会への貢献を図ることを目的昭
和43年から表彰。
受賞理由は臨床および研究の場での実績に
加えて、旭川医科大学の復職・子育て・介
護支援センター二輪草のセンター長として
後輩の育成と支援に尽力した功績

堀本江美先生 (苗穂レディースクリニック)
荻野吟子賞受賞 令和元年6月
日本の女性として初めて公に医師の資格を
取得した荻野吟子の偉業を称えた同賞は、
独自の活躍をもって女性の地位向上や、市
井の医療に著しい貢献をした女性医師を対
象。

受賞理由は児童虐待防止プロジェクト
チーム員、NPO法人ゆいネット北海道理事
長などをつとめ、地域拠点型ワンストップ
センター「性暴力被害者支援センター北海
道(さくらこ)」を開設。性暴力被害者診
療支援看護養成講座開設など、性暴力被
害者のための活動。

Japan Medical Women's Association 公益社団法人 日本女医会 120周年記念講演会 (令和4年12月11日)



日本女医会は120周年

- 1902年(明治35年、公許女医第12号の前田園子先生が中心になり、当時全国で医業開業試験に合格した約100名の女性医師によって設立、世界で最も歴史の長い女性医師の会。(1919年国際女医会)
- 調査研究、医療の普及、女性医師相互の連携などを旨として活動
- 会長 前田佳子先生
- 創立の理念：女性医師が力を合わせて団結し力を合わせよう、女医の育成、地位確保と研鑽を目的
- 若い研究者のための学術研究助成、顕彰事業、若い女性医師や医学生のキャリア支援、災害時救援活動、国際貢献
- 北原みのり氏(女性差別反対活動続ける作家)、2018年東京医大入試差別事件、翌日FEC、100人、被害者が集まって裁判、男性1/女性9.8
- 日本女医会、記憶されること、記録される事を積極的に、会誌発行
- 吉岡弥生、済生会が女子学生の入学を禁止した1900年に東京女子医大を設立
- 荻野吟子、日本キリスト教連合(公認制度反対、一夫一婦制、禁酒、梅毒)。

北の命を抱きしめて —北海道女性医師のあゆみ

北海道女性医師史編纂刊行委員会 | 2006/6/1

- 北海道は公許第一号となった荻野吟子先生が開業した土地。北海道の歴史の中で女性医師の果たした役割の記録
- 第17代支部長、斯波憲子先生、佐久間文子先生が中心となり編纂



マミートラック



(2017年3月13日 日本経済新聞)

医学生との懇談会

- 女性医師の総数は増え、60歳代の医師では女性の割合は約1割であったものが20歳代では約4割となっています。
- 当会の目的の一つは「男女問わず医師が働きやすい環境を作り、意識の改革を進める」ことですが、研修や結婚、出産などのライフイベントを考えると男性との差を実感せざるを得ません。
- 医学生から将来に対する疑問・不安・悩みを打ち明ける場が少なく、将来どのように働くかイメージしにくいという声を聞き、2007年から札幌医科大学では「女性医師と医学生のおしゃべりフォーラム」として5回、北大では「女性医師の今」として3回、医学生と医師との懇談会を行って開催しました。そして、2012年からは「これからのキャリアを語る医師と学生の会」を北大、札幌医大の学生さんと一緒に開催。
- メンタルヘルス、地域医療、留学、子育て、救急医療など。

二大学合同講演会報告：「在宅医療」

日時：2020年12月12日（土）16:30~18:30

Web開催：Zoomによるオンライン講演会 参加人数：20名 JCHO北海道病院 長井桂先生



医学生が主体となって開催していた「医師と医学生のおしゃべりフォーラム」が発展して、医師と学生が共同でテーマを考え実行するこの会は平成24年から札幌医科大学と北海道大学合同で開催。

昨年はコロナ禍のため初めてのZoom講演会。

最初に札幌医大5年生の中村理奈さんから講演会の主旨についてお話いただき、次に清水薫子先生より日本医師会の女性医師バンクについてのご案内があった後講師の先生にお話しを伺いました。

医学生と考えるダイバーシティの会 2023

スポーツ医学のすゝめ～整形外科・産婦人科・内科からのアプローチ～
2023年1月14日

JCHO北海道長井桂、北大清水薫子、札幌医大永石欽和

(学生委員) 館山 紋奈・鶴田真唯・岩船令佳・木原花野・田口智浩

1. 寺本篤史先生（札幌医科大学 整形外科）北京五輪日本選手団ドクター
2. 寺本瑞絵先生（NTT東日本病院 産婦人科）女性アスリート支援
3. 大城和恵先生（山岳医療機構、北海道大野記念病院）循環器内科・山岳登山外来

【主催】北海道女性医師の会、
北大キャリアシニア実行委員会、
札幌医大キャリアフォーラム実行委員会
【共催】日本女医会



今後

- 多くの活動は感染流行を考えながら、適宜フレキシブルな対応。
- 活動の多くをオンラインのため、多施設間協力、メディアと協働をしながらのコンテンツ作成も検討。

年会報バックナンバー

※報告書の画像を選択しますと、PDF fileで閲覧できます。



女性医師インタビュー企画 J:COMの札幌人図鑑 福津京子氏



札幌人図鑑WEB
<http://sapporjinzukan.sapolog.com/>

第983回
ママで医者で研究員
遠藤香織先生

第1764回
勤医協札幌病院産婦人科副院長
長島香先生

第1812回
スポーツドクター
黒田美来先生

北大スポーツ診療科 女性アスリート外来
後藤佳子先生

HOKKAIDO MEDICAL WOMEN'S ASSOCIATION 北海道女性医師の会総会2023 2023/4/15 ハイブリッド講演会

日時：令和5年4月15日（土）

総会： 16時-16時40分

講演会：16時50分-18時30分

1. 自然の厳しさから命を守る

新谷 暁生様（ニセコなだれ調査所、ウッドベッカーズ）



2. 漢方治療・分子栄養療法・美容医療を取り入れた 皮膚科クリニック

竹中ちひろ先生（白石ガーデンプレイス皮膚科クリニック）



入会、メールマガジン購読

北海道女性医師の会

【事務局】セントラルCIクリニック

札幌市中央区大通西17丁目1-27

TEL: 011-623-1131

FAX: 011-623-1132

Email: info@hmwa.info

