

PRESS RELEASE

報道関係者各位

## 婦人画報と共同開催 ～50歳からのキレイと健康の作り方～ 「対馬ルリ子と吉川千明の女性ホルモン塾」 100回記念特別セミナーを開催しました

女性ライフクリニック銀座院長で産婦人科医の対馬ルリ子と、美容家 吉川千明による女性のための健康講座「女性ホルモン塾」の記念すべき100回目となるセミナーが2014年11月14日（金）、コンラッド東京（東京都港区）にて開催されました。

### ■2002年に発足した「女性ホルモン塾」

「女性ホルモン塾」は、女性たちが心も体も社会的に健康であるようにとの思いから、女性の健康啓発を行ってきた日本を代表する対馬ルリ子と吉川千明の2名により、2002年からスタートした女性のための健康講座です。女性ホルモンは女性の健康全体を守っている「お守り」のような存在でもあります。50歳前後はちょうどその「お守り」が外れる時期、更年期は女性の一生のうちで最も辛い時期といわれており、身体には様々な症状が現れるだけでなく、生活習慣病のリスクも高まります。

女性ホルモン塾では、不調に悩む全ての女性の方に向けて、女性ホルモンの正しい知識を広め、啓蒙活動を行ってまいりました。2002年の発足当時は、更年期に触れることすらタブーとされがちで、「女性ホルモン」という言葉もあまり認識されていませんでした。しかし、更年期の過ごし方がその後30年の健康の質を左右すると言われており、女性ホルモンを知らずして女性の健康は語れません。

そしてスタートから12年、「女性ホルモン塾」の継続的な活動が、この度ついに100回目の講座を迎えることとなりました。

### ■雑誌「婦人画報」と100回記念特別セミナーを共同開催

創刊から109年、日本文化の継承と女性の生活を豊かにするための提案を続けてきた『婦人画報』。2013年からは“100歳まで美しく生きる”をテーマに、女性に関する様々なトピックに取り組んでいます。

そうした『婦人画報』のコンセプトに共感し、この度共同で「女性ホルモン塾」の第100回セミナーを開催、大盛況のうちに幕を閉じました。参加した女性達の熱気からも健康への意識の高さを感じることができ、日本を代表する産婦人科医と美容家の記念すべきセミナーとなりました。

発足時こそ参加人数が少なかったセミナーも、書籍出版や定期セミナーなど継続的な活動が実を結び、今回のセミナーには定員の4倍となる400名の女性から応募をいただきました。女性たちの女性ホルモンへの関心の高まりがうかがえます。

こうした動きは50歳からの女性達への新しいメッセージでもあり、更年期から始める新しい女性の人生のあり方でもあると考えています。今後も更年期とその後のポスト更年期の生き方が、ますます注目されていくと思われます。



「女性ホルモン塾」100回記念特別セミナー  
2014年11月14日撮影



#### 対馬ルリ子（つしま るりこ）

ウィメンズ・ウェルネス銀座クリニック／産婦人科医師 医学博士  
日本産婦人科学会認定医／母体保護法指定医／日本思春期学会理事  
日本性感染症学会評議員／NPO法人女性医療ネットワーク代表理事

1984年に東京大学医学部産婦人科学教室入局。都立墨東病院総合周産期センター産婦人科医長、女性のための生涯医療センターVivi初代所長を経て、2002年にウィメンズ・ウェルネス銀座クリニックを開院。全国600名の女性医師・女性医療者と連携し、女性の生涯にわたる健康のための情報提供、啓発活動等を活発に行っている。

<http://w-wellness.com/>



#### 吉川千明（よしかわ ちあき）

美容家・オーガニックスペシャリスト・企業内教育トレーナー  
認定メノポーズカウンセラー・株式会社TUTU代表  
オーガニック&ナチュラルコスメのプレスルーム「ピオ代官山」主宰、働く女性の保健室「さくら治療院」代表。著書多数。

「最上級のビューティは自然のカ、植物のカが与えてくれる」という考えのもと、ビューティ、食、漢方、女性医療などナチュラルで美しいライフスタイルを様々な角度から提案している。「ジュリークショップ青山」、「白金台ピオ・パスカル」などのサロンやショップのプロデュースや、日本で初めての女性漢方薬局を銀座に設立した経験を持つ。オーガニックビューティの第一人者として、多岐に渡り活躍中。

<http://www.biodaikanyama.com/>



「健康の木」

バランスのとれた食事、質の良い眠り、運動や定期検診の習慣など、女性の心と身体の健康を支える大事な要素を1本の木に見立てて対馬ルリ子が描いたもの。

「女性ホルモン塾」から本が出版されました

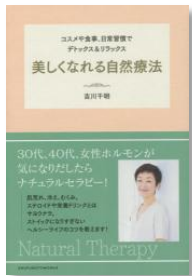


『キレイな“からだ・心・肌”女性ホルモン塾—毎日を笑顔で過ごすための“からだ・心・肌”のひみつ』  
出版社:小学館 (2013年11月)  
定価: 本体1,300円 (税別)  
<http://goo.gl/jdVzPG>



『プレ更年期からの女性ホルモン塾—ずっとキレイのエージング』  
出版社:小学館 (2008年3月)  
定価: 本体1,400円 (税別)  
<http://goo.gl/HW1rLg>

<吉川千明の著書 (一部) >



『美しくなれる自然療法』  
出版社:主婦の友社 (2014/8/1)  
定価: 本体1,300円 (税別)



『オトナのための女性ホルモンの話 ~女は50歳からよ!』  
出版社: 宝島社 (2013/6/12)  
定価: 1,440円 (税別)

<対馬ルリ子の著書 (一部) >



『恋より美容液よりシンデレラホルモン 女性ホルモンカをあげてキレイになる実践法』  
出版社: 経済界 (2013/7/25)  
定価: 1,000円 (税別)



『40歳からの女性ホルモンの高め方』  
出版社: PHO研究所 (2012/8/18)  
定価: 1,300円 (税別)

会社名: ビオ代官山  
所在地: 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-3 光雲閣ビル303号  
TEL: 03-6277-5612  
FAX: 03-6277-5613  
WEBサイト: <http://www.biodaikanyama.com/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/biodaikanyama>

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

ビオ代官山  
広報担当: 徳留 直美 (とくどめ なおみ)  
TEL: 03-6277-5612 FAX: 03-6277-5613  
Email: [info@biodaikanyama.com](mailto:info@biodaikanyama.com)