

【イベントレポート#1】  
ホルモンハグプロジェクト発足記念イベントを開催！  
大草直子氏らプロジェクトメンバーが登壇  
医師とともに考える「#私の更年期」についてトーク

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファー」)は、3月13日(木)に開催された「ホルモンハグプロジェクト」発足記念イベントにて、「#私の更年期」をテーマにプレス向けのトークショーを開催いたしました。今回の第三部トークショーには、本プロジェクトメンバーであるディレクターの大草直子氏をはじめとする4名のゲストと、クレンジュ総院長の浜中聡子医師が登壇しました。



#### ■ホルモンハグプロジェクトについて

ホルモンハグプロジェクトとは、生理痛、PMS、更年期などのホルモンバランスの変化による心や身体の不調に関して、解決や改善のための正しい情報の発信や、同じ悩みや不安を抱える人々が集い、シェアし合って寄り添える場所を提供することを目的に企業やメンバーが集まった有志参加型プロジェクトです。

この度3月13日に開催された発足記念イベントでは、「更年期」をテーマに親和性のあるプロダクトやサービスの体験ブースが展開されたほか、全3本の「更年期」にまつわるトークショーを開催しました。

本レポートでは、本プロジェクト発足メンバーの4名をゲストに招き、「#私の更年期」と題してそれぞれの更年期の体験談をシェアし、医師とともに「更年期の乗りこなし方」について考えるトークパートをお届けいたします。

#### 【ゲスト】

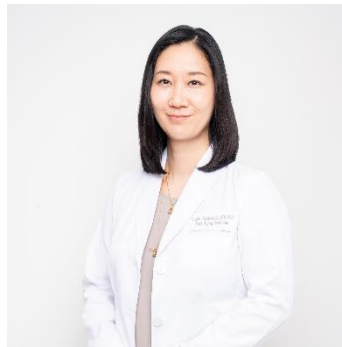
左から

- ・大草直子氏(ディレクター)
- ・大日方久美子氏(パーソナルスタイリスト)
- ・下河辺さやこ氏(小学館 ユニバーサルメディア事業局 新事業開発室 編集長)
- ・龍淵絵美氏(ファッションディレクター)



### 【解説医師】

クレンジュ総院長 浜中聡子医師



### 医師とともに考える「#私の更年期」トークショーに大草直子氏らプロジェクトメンバー&浜中聡子医師が登場！

今回のトークショーには、ホルモンハグプロジェクト発足メンバーの大草直子氏、大日方久美子氏、下河辺さやこ氏、龍淵絵美氏がゲストとして登壇し、解説医師としてクレンジュ総院長の浜中聡子医師が参加しました。トークショーでは、フリップボードを用いてゲストの皆さんの更年期についてお話しいただきながら、浜中医師による解説やアドバイスを伺い、更年期を上手く乗りこなすコツについてシェアする場となりました。

### ゲスト各々の「更年期ヒストリー」について語る

はじめに、浜中医師より更年期の基礎知識について解説いただきました。浜中医師は「更年期は耳馴染みのある言葉ですが、実は間違った解釈をしてしまっている部分も多いものです」と、改めて更年期について詳しく説明。浜中医師によると、更年期の定義は主に閉経の前後4～5年ずつを合わせた期間のことで、症状の有無や閉経時期には個人差があるものだといいます。エストロゲンとプロゲステロンの2種類の女性ホルモンが関係しており、特にエストロゲンの分泌量が減少することで更年期症状が起こります。浜中医師は「更年期症状のなかには治療で症状を改善できるものがあるということ自体を知らない人もいますので、不調に悩まず医療機関を受診してほしいと思います」とも話しました。



更年期の基礎知識についておさらいした後、ゲストの4名には「私の更年期ヒストリー」と題してご自身の更年期の不調を年表に表していただきました。グラフからは、ゲスト全員が40代のうちに何かしらの変化を感じていたことが発覚。「更年期かもしれない」と感じ始めたきっかけについて、それぞれにお話を伺いました。



大草直子氏は、「コロナ禍に不眠が続いたことが、今考えれば更年期の始まりでした。あの時もう少し手立てを知っておけば(辛さが)違ったのかなとも思います」と、ご自身が経験した更年期症状を告白。また、「一番辛かったのは、50歳の頃。家族や仕事のスタッフを100%信じることができなくなる精神状態になってしまったことでした。娘の反抗期とも重なり、お互いに寛げない状況も相まって、このタイミングで初めてホルモン治療を始めました」とホルモン補充療法の経緯についても語りました。



大日方久美子氏は、48歳の時に更年期障害の一種「PMDD(月経前不快気分障害)」であると診断されたとのこと。当時の症状について「簡単に言うと、全員に怒りの感情しか湧いてこないという感じ」と話しました。また、パーソナルスタイリストの傍ら保護犬・保護猫活動にも積極的に取り組んでいる大日方氏ですが、「当時、大好きな犬や猫たちに対して、鬱陶しい。近寄ってこないで。などの気持ちを抱くようになってしまい、それがきっかけで治療を始めることにしました。今はとても元気です」とコメントしました。

一方、下河辺さやこ氏は「47歳の頃、不正出血が起こる度に子宮体がんを疑って検査をしていたんです。すると、先生から『閉経の平均年齢をご存じですか?』と言われて、ハッとさせられました」とコメント。女性特有の婦人科系疾患への不安を覚えたタイミングで更年期症状を自覚されたと話しました。



そして龍淵絵美氏は、「40歳の時に“27歳の平均値”だと言われていたホルモン値が、友人や父の死、コロナ禍をきっかけに下がっていくのを自分の身体で感じたんです」と話しながら、「効果のありそうなものは散々試しましたし、沢山泣きました。大草さんと一緒に、娘の思春期とも重なって家中にホルモンの渦が漂っている状態が続いて、すごく辛かったです」と吐露。会場に集まった同世代の参加者から、多くの共感を得ていました。

ゲストの「更年期ストーリー」を受け、浜中医師は次のようにコメントしました。

「まさに更年期は十人十色で、人によって症状は異なるものですが、ご自身の性格だけではなく、人の死や仕事などの予期せぬ外的な要因などにもホルモンバランスが左右されることは少なくありません。また、45歳を超えて体調に何も変化を感じない女性は非常に少ないです。このように、自分にはどんな弱点があって、どのような方法が自分に合った症状の対策なのかを知っておくということが大切です。」

また、司会からは「皆さんの更年期ストーリーを一言で表すなら?」という質問が投げかけられ、フリップボードを公開し、ゲスト各々の回答が飛び交いました。

大日方氏は「更年期ロイヤルストレートフラッシュ」と回答。「46歳の頃に、更年期と言われるすべての症状を一気に経験しました」と話しながら、「髪も切れてしまうようになったんです」と打ち明けました。これに対し、浜中医師は「更年期を迎えると、女性ホルモンの低下で髪がうねり、薄くなり、切れることがあります」と解説。一方で「髪は治療で生やすことができる」と浜中医師が説明すると、大日方氏も「私も発毛治療をして、髪が生えるものなんだと初めて知りました!」と驚きを語りました。

また、大草氏のフリップには「更年期ガチャ、更年期フレンズ」の文字が。これについて伺うと、「更年期は人によってどんな症状を感じるかわからないという意味で“更年期ガチャ”と書きました。また、情報や悩みを共有し合える“更年期フレンズ”と出会えたことは良かったことだと思います。ただ、これは都心ならではのメリットともいえるので、なんでも話し合える仲間づくりを全国に、地域を問わず広げていけたらいいなと思い、このプロジェクトに参加しています」と、ホルモンハグプロジェクトへの思いとともにコメントしました。



龍淵氏は、先ほどのご自身のお話を踏まえて「ホルモンの乱」と命名。「娘の思春期と私の更年期が重なったことが、更年期で一番辛かったです」と話しました。

そして、下河辺氏の「出血大サービス&カラッカラのくりかえし」と書かれたフリップに、会場内の注目が集まりました。この回答に関して、浜中医師は「下河辺さんの仰る通り、イレギュラーな出血は検査に行った方がよいでしょう。また、更年期になるとデリケートゾーンなど身体のあらゆる部分が乾燥し始めるということは実感される方も多いのではないかと思います」と解説しました。



### 良い意味で、更年期に“悟ったこと・諦めがついたこと”とは？

トークショーの最後には、ゲストの4名が更年期を経験して“良い意味で悟ったことや諦めがついたこと”について質問。子育てや仕事の責任、介護などのさまざまなライフイベントと重なる更年期のタイミングに気づけて良かったと思えたことについてお答えいただきました。

#### **興味を今一度、自分に戻すタイミング(大草直子氏)**

「女性のこの時期は、介護や子育て、部下など自分以外に興味向きがちだと思うんです。なので、なくなりかけている自分への興味を引き戻して、今一度自分と向き合ってみることも良いなと思えるようになりました」

#### **現状を受け入れ、無理をしない！人間関係の断捨離(大日方久美子氏)**

「頑張りたい自分がいたけれど、弱い自分や頑張れない自分を受け入れて、無理をしないということをしてみました。また、表面上のお付き合いのような関係は一旦お休みして、本当に自分に大切なこと、場所、人を選んで生活することを心がけました」

#### **知識と行動が自分を助ける(下河辺さやこ氏)**

「いつもと体調が違う、おかしいと思った時に、病院に行っていんだ！ということを知れた機会でした。知識や行動することを知っておくことってとても大切なことだと思うので、皆さんにもシェアしたいです」

#### **何かを手放すマイナスの発想(龍淵絵美氏)**

「これまでは何事も手に入れることが幸せだと思ってきたのですが、更年期を機に何かを手放すのもタイミングなのかなと思って実践してみました。すると、自分にとって本当に大事なことが手元に残って、よく自分が見えるようになったので、ネガティブな方法ではないんだと気づくことができました」

ゲストからそれぞれのコメントをいただいた後、最後に浜中医師より上手な更年期との付き合い方について解説いただき、トークショーを締めくくりました。

## 「更年期の健康管理は、自分のためだけではない」

浜中医師：まずは、この不調は更年期かもしれないと思ったら病院に行くことです。更年期症状と間違えやすい病気は沢山あるということを知ること。また、自分のことが後回しになりがちなこの時期に、積極的に検査や健康管理を行うこと。これは、自分の身体だけでなく家族や仕事仲間など、周りのためにもなるという意識をもって行動していただくということが大切です。



## [アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

### 【報道関係者お問合わせ先】

アンファー株式会社 PR課

TEL:03-3213-8882

FAX:03-3215-6155

Email:pr1@angfa.jp

### 【お客様からお問合わせ先】

アンファー株式会社

〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

TEL:0120-059-595 [営業時間:午前9時～午後6時(年中無休)]