

# LUNA通信



いつもLUNAをご利用頂いているみなさま、こんにちは。理事長の関口由紀です。

本日はまず、女性医療クリニックLUNA ANNEXが、2018年4月をもちまして閉院させて頂くことになりましたことをお知らせいたします。引き続き、軽症の生活習慣病の患者様、漢方療法の患者様については「女性医療クリニックLUNA」と「LUNA骨盤底トータルサポートクリニック」で治療を継続させていただきますのでご安心ください。

実は近い将来、女性医療クリニックLUNAグループは「婦人科 & 乳腺科 & 骨粗鬆症の診療と検診をスピーディーに行うクリニック」と「泌尿器・美容皮膚科を含む50歳以上の患者様の全身の美と健康を守るクリニック」の2つに生まれ変わることを予定しています。

新たなスタートに向けての準備の一環として、閉院という判断となりました。これまでたくさんの患者様に来院いただいた感謝の気持ちを胸に、今後も変わらず一人ひとりに合わせた治療、提案をして参る所存です。引き続きよろしくお願い申し上げます。



そして、お待たせしておりましたが私、関口由紀プロデュースの女性医療コンセプトの美容液「LUNAPRIDE スキンプレミアム」が3月中旬から発売開始となっております。私自身の医師としての経験と、50代の悩み多きリアルな女性としての経験値を詰め込んだ思いのこもった美容液です。国内外で溢れている美容液にも負けない自信を持って開発しました。私も毎日使っています。ぜひ、皆様ご自身の肌で実感してみてください。院内チラシやHPでも開発の裏話を掲載しています。



また、長らく閉鎖していたLUNAメディカルビューティーセンターと通販サイトも、強かにリニューアルして再登場です。私が厳選した女性に必要なグッズを取りそろえた素敵なサイトです。こちらも、ぜひご来店ください。

女性医療クリニックLUNAグループ 理事長 関口由紀

## 関口由紀 理事長プロデュース商品

受付にて発売中ですので、気になった方はお声掛けください。



### 美容液 「LUNAPRIDE スキンプレミアム」

関口先生が女性医療目線から開発した美容液！  
成分は今までのLUNA通信でもお伝えしておりましたが、見逃した方はホームページに過去の記事も見れますし、

関口先生のブログやコラムも掲載しております。気になる方は是非お手に取ってください！



### 書籍「快体新書」

アラフィフからの人生には、「快い」からだが必要です。女性が「女」として生きられる時間が格段に長くなった今、そのケア次第で人生の充足度は間違いなく変わっていきます。

- 1 更年期女性の生と性
- 2 女性の性欲は55歳満開説
- 3 更年期の不調はホルモンバランスの乱れが原因
- 4 女性ホルモンと膣トレで潤いを取り戻す
- 5 自然な女性ホルモンの強化法
- 6 【図解】膣のトレーニング方法



LUNAでは、色々な媒体で情報を発信しております。お時間がある時には是非ご覧になってください。

# GSM相談外来始めました。

『GMS』とは、和訳すると閉経後性器尿路症候群といわれ、閉経後の女性ホルモン低下に伴う外陰・膣の萎縮変化および、それに伴う不快な身体症状症候群のことです。近年世界的には留意されるようになった、新しい概念です。その主症状は、外陰部のイガイガで、いままでは、いわゆる“年齢のせい”などと言われ、あまり治療されていなかった分野でありながら、女性のQOLを大きく左右していました。

それをきちんと治療することで、QOLを改善され、楽しく充実した人生により近づくことが可能になります。現在、外陰部のイガイガの原因は大きく4つに分類されています。

- 1 <<STD(性行為感染症)>>
- 2 <<カンジタ症>> 過労などで疲れると悪さをしだす細菌の一種
- 3 <<GSM>> 閉経後の女性ホルモン低下に伴う身体症状
- 4 <<タリオブのう胞>> 仙骨の病気



## 外陰部の各部症状



GSM症状は、膣乾燥感・膣・外陰のムズムズ・灼熱感・掻痒、尿失禁、頻尿・尿意切迫感・排尿困難感・性交時の潤い不足・性交痛・性的欲求低下・オーガズム低下など多岐にわたります。3大徴候は、“デリケートゾーンのかゆみ” “尿モレ” “セックスの時の痛み”です。

### ① 包皮&クリトリス

包皮は自分でむくことができ、中に小指～中指の頭程のサイズでしっとりしたクリトリスが正常です。包皮がむけにくく、触れるだけまたは何も無いのにイガイガするのはGSMのサインです。

### ② 尿道口

縦に閉まり、しっとりしているのが正常です。円形だったり、赤い粘膜が中からでていたら、GSMのサインです。

### ③ 膣

第2関節指を挿入した膣の前壁にGスポットという性感帯があるとされ、しっとりしているのが正常です。周囲と比べて白く抜けていたり、赤みが強いか、指をやさしく挿入しているのに痛みがあればGSMのサインです。

### ④ 小陰唇

個人差がありますが、最大幅は1cm～4cm程でしっとりしているのが正常です。肛門側が短くなったり、周囲と比べて白く抜けていたり、赤みが強いか場合はGSMのサインです。

### ⑤ 大陰唇

ふっくらし、ハリがあるのが正常です。

以上当てはまる方はGSM相談外来へお越しください。

初診時は診察・検査だけでなく、GMSトリートメント3点セットも処方いたします。

初診セット料 21,600円(税込)

～トリートメントセット内容～

- ・ヘパリン類似物質外用泡状スプレーポーラ
- ・バストミン
- ・LUNAPRIDEスキンプレミアム



## 外陰・膣照射治療の自費施術の価格改定しました。

☆GSM治療にフラクショナル炭酸ガスレーザー治療

1回54,000円(税込)

皮膚の表面と直下の皮下組織の再生を促して細胞を元気づける効果があります。(初回から1か月ごとに3回照射をお勧めしています。その後は6か月に1回くらい照射を続けると、よい皮膚の状態を維持できます。)

☆膣の緩みに高周波治療

1回108,000円(税込)

ちょっと膣のゆるみが気になったり、もっと外陰のふっくら感を出したい方に効果的です。(約1～2年効果は持続します。)

# みなさん、女性検診を受けてますか？

女性医療専門家である女性医療クリニックLUNA理事長関口由紀がすすめる“エイジングケアに必要な6要件”



1. 血管を守る
2. 骨を守る
3. うつ状態にならないように気をつける
4. 皮膚の老化を防ぐ
5. 筋肉量を維持する
6. 癌を早期に発見する



のうち、日々の努力で最小限の女性ホルモンレベルを維持すると1～5は維持できますが、**6.癌を早期に発見するためには、検診が大切です。**

## LUNAオリジナル検診が追加されました！

### ◆アプリコットエクスプレス

乳房超音波  
マンモグラフィ(2方向)  
視触診  
乳房自己触診指導  
15,120円

### ◆ピーチ

乳房超音波  
視触診  
8,640円

### ◆ベリー

マンモグラフィ(2方向)  
視触診  
9,720円

### ◆バンブー

骨密度  
骨代謝マーカー採血  
7,020円

### 当院受診患者様限定コース

#### ◆桜コース

骨密度  
乳房検診(マンモグラフィ、エコー)  
16,200円

#### ◆桃コース

骨密度  
乳房検診(マンモグラフィ、エコー)  
婦人科検診(頸部細胞診、エコー)  
29,160円

※結果は当日医師から説明があります

## 骨密度検診

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)なんて、遠い未来の話と思いませんか？

日本女性の平均寿命は、**87歳**、そして健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間である健康寿命は**74歳**です。この13年間は、いわゆる自立した生活ができず介護などを必要とすることを意味しますが、この期間をいかに短くして元気に楽しく過ごせる期間を長くしていくことが今の医療の課題でもあります。そして、この期間に起こる健康上の問題のうち、最も深刻なのが骨粗鬆症による痛みです。自分では骨は丈夫だと思っていたのに、ある日突然腰椎の圧迫骨折や大腿骨の頸部骨折を患ってしまう女性が毎年たくさんいます。

骨密度は、**遺伝**や**青少年の時の運動習慣・栄養状態**などで大きく変わると言われ、骨は人間が活着ている間、形成と吸収が繰り返されています。

おばあちゃんの背中が曲がっていたり(**遺伝**)、**思春期**に拒食症だったり(青少年の時に**栄養状態**)すると、**50歳前後**の閉経から徐々に骨密度が低下して、**70歳**を越える頃から動くとき体が痛くなっていきます。それを防ぐため40歳～60歳の時期に、骨密度を測定し自分の骨密度が高いのか低いのかを認識することが重要です。そして低ければ**早期に治療を開始**すべきです。



更に、正確な自分の骨密度を認識するためには、かかとの超音波検査による骨密度測定や両手のレントゲン撮影での骨密度測定では不十分です。DEXA法という特別なレントゲン装置を使って、骨折の好発部位や骨折すると寝たきりになる可能性もある脊椎や大腿骨の骨密度測定をしましょう。各部位による骨密度に大きな差がないかを確認しておくことが必要です。女性医療クリニックLUNAでは、**40～60歳代**の女性のDEXA法による骨密度検診をお勧めしています。骨密度を落とさない日常生活を送るとともに、更年期以降は定期的な骨密度検診を受けましょう。

## 乳房検診のこと

女性であれば一生のうち、12人に1人は乳がんになります。ですので、人ごととは思わずに、自分でチェックできる自己触診をマスターしましょう。早期発見には、基本中の基本です。ただ、1cm以下の乳がんは、触診では見つけにくいので、乳房検診が必要になります。乳がんは外側上方にできやすいので、ぜひ入浴の際は外側上方を含めて乳房全体をよく触ってください。しかし1cm以下の乳がんは、触診では見つけにくいいため乳房検診が必要になります。

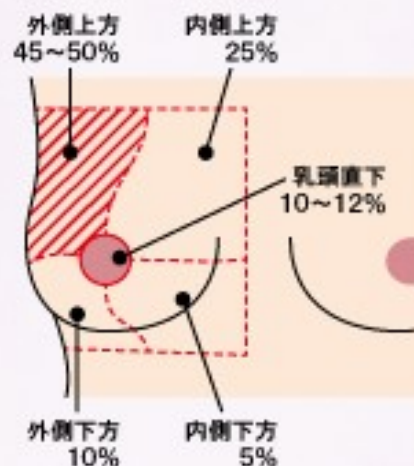
公的乳がん検診は、マンモグラフィと医師の触診が行われています。しかし、医師の触診でも1cm以下の乳がんは見つけにくく、マンモグラフィもアジ

ア人や40歳代の若年層に多い高密度乳腺の場合、1cm以下の乳がんは病的石灰化などのはっきりした所見がない場合、見つけにくいのです。

そこで必要なのが、マンモグラフィと乳房超音波検査の同時検診。2つの検査を同時に行うと早期の乳がんの発見率が**約1.5倍**に上がります。しかしこのマンモグラフィと乳房超音波検査の同時検診は、残念ながら公的検診では行われていません。

(なぜなら、超音波検診による死亡率減少効果が証明されていないこと、良性の病変に対する針生検などの要精検率が上がることが原因です。超音波検診によって早期乳がんの発見率が1.5倍になることが示されたのが2015年ですので、死亡率減少効果が証明されるまでにはデータの追跡にまだまだ年月がかかる見通しです。)

“私”という自分が死なないため、少しコストをかけグレードアップしたプライベート検診を受けることが求められます。女性医療クリニックLUNAグループ横浜のプライベート乳房検診は、乳房専門医が管理するマンモグラフィと乳房超音波検査の同時検診です。価格も東京に比べると、とてもリーズナブルな価格です。ぜひ定期的に受けていただきたい女性検診の一つです。



## ※40歳以上の閉経後ホルモン補充療法中の方は 特に乳がんリスクが高まりますので、2年に1度は検診をしましょう。



2018年2月から乳腺外来を担当しております。堀切 愛(ほりきり あい)と申します。趣味は音楽で、音程とリズムが微妙…なバイオリンをちょこっと弾きます。

マンモグラフィ検査と乳房超音波検査の画像読影試験で両方ともA判定を取得したことを契機に、当時勤めていた岐阜の病院で、乳がん検診の画像読影をすべて私が1人で引き受けることとなり、4年間で2万件以上の画像を読影致しました。また、横浜へ引っ越してきてからも神奈川の乳がん検診に携わってまいりましたのでこの膨大な読影経験を、皆様のお役に立てられればと思っております。



昨年までは別の病院で全摘、温存、リンパ節郭清、センチネルリンパ節生検など乳癌手術や抗がん剤、分子標的薬、ホルモン治療などの薬物治療も行っておりましたので、乳癌についてご質問、ご心配なことなどございましたら、なんでもお気軽にお尋ねください。12人に1人が乳癌にかかるという時代です。マンモグラフィでしか見つけられない乳癌、超音波でしか見つけられない乳癌も存在します。

一人一人の乳腺の状態、ご年齢、家族歴などによっても、今後どういう乳がん検診を受けていったらよいか是非アドバイスさせていただきたいと思っております。当院での横浜市乳がん検診の結果説明は原則対面での説明とさせていただきます。

皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。