



佐藤 みはる

Miharu Sato

INTERVIEW

6

年齢を重ねることが楽しくなる 女性のヘルスケアをサポート

助産師として、不妊症で悩んでいる方、10代での妊娠や出産など多くの女性を目の当たりにしてきました。周産期だけではなく幅広い女性への支援が必要だと感じ、とりわけ更年期障害については正しい知識と情報が不足していることから「女性の健康を支援するハイジア」を立ち上げました。

更年期というと敷居が高くなるかもしれませんが、これは年齢やライフスタイルに応じたヘルスケアが必要な世代です。主に40～50代にありますが、最近は20～30代でも見受けられます。その症状は倦怠感や疲労感、発汗に限らず、肩こりや下半身の痛みなどさまざま。適切な対応をすることで心身は軽くなり、何事も前向きに取り組めるはず。認知症、骨粗鬆症、動脈硬化の予防になる治療法もあります。体調不良を感じたらまずは相談してもらえるとうれしいですね。仕事をするのも、家庭を守るのも健康であることが大切です。



タイムスケジュール

6:30	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00
起床、朝食準備、お弁当づくりなど		メールチェックや講演会などの資料づくり		講演会などの打合せ、カウンセリングなど		夕食準備		夕食		家族団らんの後、読書や資料の確認		就寝							

講演会を控えたある日のスケジュール。自宅の一部に事務所を構えているので、講演会などの事前準備は自宅に対応。打合せやカウンセリングは状況に応じて出先で行うので、掃除や洗濯などの家事はその合間に済ませているという



PROFILE

1958年、釧路生まれ、札幌育ち。
1981年、国家資格助産師を取得し大学病院に勤務。結婚、2013年メノポーズ（更年期）カウンセラーの資格を取得し、女性の健康を支援する「ハイジア」として活動をはじめます。
<http://www.miharu-sato-hajia.com/>

現在の仕事（活動）について

女性の健康に関する講義、出前講座・講演、女性の健康に関する相談を行っています。女性の身体は加齢やストレスなどによって健康が左右されがちなので、その方のライフスタイルと女性ホルモンの状態に合わせた健康管理を行えるようお手伝いをします。

プライベートの過ごし方

愛犬ヨークシャテリアの「リッキー」と遊ぶこと。かわいらしい仕草などは、見ていだけで癒されます。ケーキづくりが若いころからの趣味で、シフォンケーキは家族にも友人にも好評です。



女性の健康を支援して、前向きな生き方を応援

「やりがい」だと感じられること

以前、体調不良でさまざまな病院で診療を受けるも、体調が優れなかった女性に更年期障害の傾向があり、適切な治療を紹介したところ症状が緩和したとよこんでいただきました。更年期障害や健康に関して悩んでいる人の役に立てることはうれしいですね。

忘れられないエピソード

女性であることで助産師の仕事ができたこと（日本では男性の助産師は認められていない）。妊娠・つわり・切迫早産で入院・お産・帝王切開・育児をしながら働くこと、中間管理職を経験したこと、更年期症状を経験したことにより、女性の生き方や悩みに共感でき、これまでの経験すべて忘れられません。

仕事と家事の両立で工夫していること

食事に関しては、1週間分の献立表をつくり、週末にまとめて買い物をし、下ごしらえや調理をして冷凍をしています。仕事の帰りが遅くなったときは、夫が献立を見て食事の支度をしてくれることもあります。夫の協力を得られていることに感謝しています。

女性が活動する上で不足していること

まず、男性も女性も、「女性は活躍できる」という意識をもつこと。男性が家事や育児に参加できる環境も大切ではないでしょうか。また、産休や時短勤務の制度が整いつつありますが、それを支える人へのサポートも必要だと感じています。

札幌を拠点に活動することについて

依頼があれば、全道各地に赴くので、交通の要所として札幌はとても便利。新たな知識や情報を得るために、関東や関西の研修・学会に出席しやすいです。自分が育ち、ずっと住んでいるので、身近の人の役に立てられていること、友人がたくさんいて応援をしてくれることにもありがたいさを感じています。

社会で女性が活躍することについて

社会的に女性は労働力としての期待も大きいと思いますが、女性にとっても成長できる機会となり、社会に貢献できることでもあります。活躍の仕方は人それぞれですが、自分が満足できる人生の過ごし方ができるのが理想では不でしょうか。

今後の目標・展望など

将来、高齢になっても寝たきりや介護の必要がない女性を増やし、健康寿命を延ばせることに貢献できたらうれしいです。札幌のまちが、元気な老人が楽しく過ごせるといいですね。それは巡り巡って、若い人の負担を減らすことに繋がると思います。

活動を望む女性へのメッセージ

まず、いろいろチャレンジしてください。できる、できないは、チャレンジしてから考えてみるのもいいと思います。そして、長く活躍するためには、自分の健康は、自分で管理することが大切。体力を過信しないようにしてください。