

高尾 美穂

Miho Takao

医学博士 産婦人科専門医
IHTA理事

【卷頭 インタビュー】

医師として順調なキャリアを積む中で、怪我をきっかけに出会ったヨガ。その魅力にめり込むように夢中になり、医学では証明しにくい効果を感じるようになつていった。西洋医の客観的で冷靜な視点と、*yoginiらしいのびやかさと柔軟性の両方を併せ持つ医師、高尾美穂先生。仕事も趣味も全力で楽しむ姿は、全ての女性が、自ら望む人生を送るための道標を示し続ける。

*ヨガをする女性のことを



変化を受け入れ、豊かに年を重ねていく。

~全ての女性の“ウェルエイジング”のために~

“いいところ”をすればいい

—イーク表参道で副院長として勤務する傍ら、スポーツドクターとしても女性アスリートの支援活動に従事されている高尾美穂先生。さらに、ご趣味であるヨガでは当IHTAの理事であるケン・ハラクマ氏に師事されているそうです。毎日プラクティスを欠かさず、クラスを主宰したりプログラムを監修したりと精力的にご活動されています。小さい頃からスポーツ少女で、ソフトボールやテニス、乗馬、スキーなどこれまで色々な運動をしてきました。大学院生の頃、自転車に乗っていて転倒し、軽い怪を傷めてしまいました。それまで運動にあてていた時間がぽつかり空いてしまい、「ヨガでもやってみようか」という軽い気持ちで参加したのが最初です。そのクラスがたまたまアシュタングヨガというヨガの中でもハードなタイプだったので。私もつくりするようなポーズを、生徒さんが楽々こなしているのを見て負けず嫌いな心に火がつきました。「あのポーズをできるようになりたい!」と、病

院での当直の合間、廊下にヨガマットを敷いて練習するほどのめり込みました。ケン先生のリトリート(ヨガ合宿)によく参加したのもこの頃です。

—1月からIHTAの理事にご就任なさったそうですね。

はい、ケン先生が理事を務めているいらっしゃるIHTAとはどんな協会なのだろうと、以前から興味を持つていました。西洋医は「ホリスティック」という言葉に懐疑的な印象を持ちがちです。でもケン先生から話を聞いたり自分で調べたりするうちに、現代人の健康に様々な角度からアプローチしている信頼できる団体だと知りました。さらにIHTA認定校のYMCメディカルトレーナーズスクールのヨガの先生と知り合ったご縁もあって、今回、理事に就任させていただきました。

—西洋医の高尾先生から見て、ヨガは健康に役立つとお考えですか?

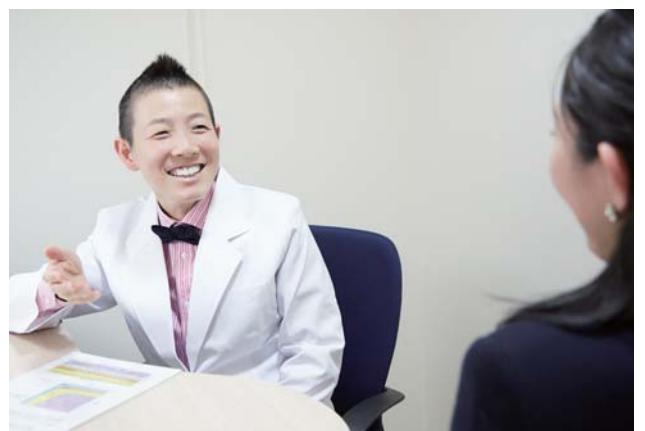
大学病院時代には卵巣がんを専門に研究するなどバリバリの西洋医として歩んできましたが、趣味としてやっているヨガが女性のからだにいい影響を与える

という感覚はずっと感じています。世の中には、生理痛に効くポーズだとか、肩こりに効くポーズだとか言っているポーズが色々ありますよね。実際にからだが楽になつたという女性もたくさんいらっしゃり、医学では完璧に説明できない効果が存在することは確かだと思っています。

一方で、西洋医として正さなければならぬ部分も見えてきました。そもそも100人いるとして100人全ての人に必ず効くポーズなんではありません。また、ヨガを続けていると極端な自然志向になり、医療のお世話にはならないといった考えに

傾きがちですが、それはもつたいないことだと思います。50年かけて進歩してきた西洋医学の良いところは十分に享受させてもらいながら、ヨガも活用する。ぜひ、両方の“いいところ”をしていただきたいです。

高尾美穂(たかお・みほ)
産婦人科専門医・医学博士・婦人科スポーツドクター・IHTA理事。東京慈恵会医科大学大学院修了後、慈恵医大病院 産婦人科助教、東京労災病院 女性総合外来などを経て現在イーク表参道 副院長を務める。株式会社ドーム(アンダーアーマー)アドバイザリードクター。文部科学省・国立スポーツ科学センター 女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバー。趣味のヨガではIYC アシュタングヨガプライマリーシリーズ指導者養成修了・IYC アスリートヨガ指導者養成修了・日本マタニティヨガ協会マタニティヨガ指導資格などを持つ。ミドルエイジに向けたヨガプログラム IYC ウェルエイジングヨガ 特別監修担当。2014年-2015年 ヨガフェスタ講師担当。



「私の願いは、全ての女性がご自身の望む人生を送ること」と高尾先生は言う。

正しい知識を身に付けること、これは男女問わず全ての人に共通して大切なことですね。世の中にはたくさん人の情報があふれて

から「補完医療」などとよばれてゐるようですが、西洋医学とそれ以外の方法は相反するものでも取つて代わるものでもなく、補い合うものだと思うのです。

う思っています。みんなが「エルエイジング」を実現できます。

産婦人科・スポーツドクター高尾美穂医師による

『女性のからだにかかる人』に知ってほしいこと講座 全6回

全講座受講していただくことにより女性のからだについてより深く知ることができます。

- 場所：イーク表参道
 - 日程：全6回／各回3h
 - 受講料：IHTA会員8,000円
一般10,000円
 - 持ち物：筆記用具

*ヨガマットは使用しません。

① 5月 1日	10:00～13:00	「女性ホルモンに揺さぶられる女性のからだ～更年期なんてこわくない！」
② 6月 5日	10:00～13:00	「月経周期におこるからだの変化とそのつきあい方」
③ 7月10日	10:00～13:00	「自然妊娠のためにできること・不妊症について知ろう」
④ 8月 7日	10:00～13:00	「妊娠中のからだの変化～産前～」
⑤ 9月 4日	10:00～13:00	「産後のからだの変化」
⑥ 10月 2日	10:00～13:00	「自律神経と私たちのからだ」

主催:(社)国際ホリスティックセラピー協会(IHTA) HPよりお申込み受付中!⇒ <http://ihta.or.jp/ihta-seminar-to>

握っていると言つてもいいでし

正しい知識を身につけ、
日々の小さな選択を丁寧に
よう。

かは、その後の人生に大きくな影響します。しかしこの時期にどんなことが起き、何をするべきいいのかをちゃんと知っている人はほとんどいません。女性のからだに接する職業にある運動指導者や整体師、あるいは医療者でさえ詳しくない人がたくさんいます。

そもそも女性のからだの変化やホルモンについて学ぶ機会が、現代人にはほとんど与えられていません。小学生の頃に男女分けられ、女子だけ生理用品をポンと渡され簡単な説明をされて終わり。聞いた話では、ある女子体育大学のカリキュラムでからだについて学ぶのはたったの1コマだけだそうです。多くの人たちに女性のからだについて正しく知つてほしいと願い、ク

—先生が担当するヨガのインストラクター養成クラスや「女性の体にかかる人」に向けた内容を積極的に展開なさっていますね。

女性のからだはホルモンの影響によりダイナミックに変化していきます。たとえば一番大きな変化のタイミングは50歳前後の更年期。40～60歳の頃をどう上手に乗り越える

女性の健康の力ギは 「骨」と「血管」

ラスやセミナーで熱くお話をしています。

前向きに変化を受け入れ、
より良く歳を重ねていけたら
いいですよね。



骨がもろくなると骨折しやすくなり、それが寝たきりのきっかけにもなります。特に大腿骨の上部を骨折すると、その後の5年生存率に有意な差が出るとされています。女性の骨の健康には女性ホルモンであるエストロゲンが大きく関与しており、女性は閉経によってエストロゲンの分泌が急激に減少することから、閉経後、骨粗鬆症になるリスクが一気に高まるのです。

骨量のピークは実は15～20歳前後。この時期にバランスのとれた食事をすること、ちゃんと生理があること（エストロゲンが分泌されていること）、無理なダイエットをしないことが非常に重要です。フィギュアや新体操などのアスリートは、体重

が軽い方が競技に有利に働くため、競技を続ける間も将来的にも骨の健康を損なう人が少なくありません。

（動脈硬化）に血液がどつと流れ込んできたらどうでしょう？

脳卒中や心筋梗塞、日本人の死因の上位を占めるこれらの病気は、血管の問題からきているのです。女性が健康に年を重ねられるかどうかは、骨と血管が



医療法人社団 プラタナス
女性のための総合ヘルスクリニック
イーク表参道
東京都渋谷区神宮前4-26-18
原宿ピアザビル4階
TEL-03-6447-1561