



医学部

教授 上田 公代さん

Ueda Kimiyo

●プロフィール

- 1975年 平塚市民病院で看護師・助産師
- 1982年 国立公衆衛生院専攻過程看護課程修了
- 2000年 熊本大学にて医学博士の学位取得
- 2001年 熊本大学教育学部教授
- 2003年 医学部保健学科で、地域看護活動論、ライフスタイルと健康援助論等を教える。
- 2004年 熊本大学医学部教授

体のバイオリズムによって生活を変える

自分自身の身体について無関心でいられた女性でも、月経が始まったとき、多くの女性は程度の差こそあれショックを受けるものではないでしょうか。ショックを受けながらも、ほとんどの場合は毎回なんとかやり過ごしていきます。けれども、処理の仕方云々といったレベルにとどまらない、もっと踏み込んだ教育がそこでなされていたとしたら、私たちはどう感じたことでしょうか。自分自身の身体について、もっと違う受け止め方ができたかも知れません。

「毎日、ホルモンの影響を受けて生きている自分の身体をよく知ると、自ずと自分の身体に対して愛着が生まれて、気分が上向きの時、下降気味の時と、月経にあわせて生活の仕方を考えていくことができるんですよ」とおっしゃる上田さん。自分の身体をいとおしく感じるためには、自分の身体をよく知ることが大切なのだということです。

自分が発見したことを学生たちに伝えたい

この道を目指したきっかけは、友人など周囲の女性たちのほとんどが、自分の身体について悩みをもっていますが、正しい情報や対処の仕方がわからないということに気がついたからでした。5年間の臨床経験を経て上田さんは研究への道を歩み始めます。しかしながら、当時の社会状況から、研究生活を続けていくことは容易なことではありませんでした。でも、上田さんは諦めませんでした。それは、「教育には様々な方法論があるけれども、自分自身が研究し見出したことを、学生たちに伝えたい」という強い気持ちがあったからです。現在、上田さんは地域看護活動論、健康教育論などの講義を持っています。

研究はコツコツと積み上げていくこと

自分らしい健康生活を迎えるために、私たちには何が出来るのか。「健康の出発点はおなかの中の赤ちゃんからである」と、上田さんは考えています。そして、2000年以降の研究テーマが低出生体重児研究です。『低出生体重児に及ぼす地域環境の影響』というのが研究課題ですが、2003年には『熊本県における低出生体重児発生率の動向とそれに関与する産科要因および地域要因の変遷（共著）』を発表しています。がん、脳卒中、心臓病といった三大生活習慣病の予防にもつながるといふ低出生体重児研究。「低出生体重児の研究を通して、予防できるよう生活の支援方法を導きだしていきたい」と、まだまだこれからライフワークとしてこの研究を続けていくそうです。研究者として最も大切なことは？という質問に、「コツコツと積み上げていくこと。研究者とはいつも向上心を持って学び、いつも考え続けることが大切です」。上田さんはきっぱりとおっしゃいました。



研究室で

身体を究めると身体がいとおしくなる。