

# WAVE PRESS

## 自分らしくあるために 知っておきたいこと

### からだと向き合ったライフプランを考える

女性のからだは、ホルモンのバランスによって 一生のうちに何度も変化します。

からだのサインに耳を傾けると、 ころの様子もみえてくるから不思議ですね。 自分に合ったライフスタイルを築くためにも、 からだのことをきちんと知りましょう。

#### 1.月経痛

腰痛、頭痛、腹痛、背部痛、吐き気など月経時に起こる症状。ひどい場合は婦人科系の病気の可能性もあり要注意。PMS(月経前症候群)…イライラ、むくみ、乳房のしこり、頭痛、腹痛など月経前に起こる症状。

#### 2.摂食障害

食事をとらなくなる「拒食症」や、食べ始めると止まらず、食べ過ぎて吐いたり、下剤を多量に服用する「過食症」などの食に関する病気。

#### 3.性感染症

性行為から感染する梅毒、淋病、エイズ、クラミジア、性器ヘルペス、B型肝炎など多様な病気が含まれる。

自分だけでなくパートナーの治療も必要

#### 誕生



#### 思春期



学校や仕事を休むほどつらい日も…

はっきりNOと 言うっていい!

自分が望まないセックスはしない 相手が望まないセックスもしない

セックスする

セックスしない

コンドームの効果は 避妊だけじゃないよ

性感染症にかからない ために予防しよう

性感染症を 予防する

性感染症を 予防しない

なかなか人には 言えなくて…

#### 成熟期

10組に1組は 不妊症

産む

産まない

人生をじっくり考えて 自分の意思で決めよう

産んでも一人前 産まなくても一人前

避妊する

避妊しない

望まない妊娠を避ける ためには避妊が必要 パートナーだけにまかせ ないでちゃんと話し合う ことが大切

リスクを負うのは 女性だけ

産むならいつが いいのか ライフプランを 立てよう

#### 更年期



#### 10.更年期障害

閉経をはさんだ約10年間、卵巣の機能が低下するためホルモンのアンバランスが起こり、さまざまな不快症状があらわれる。

なまけ病じゃないし 性格的なものでもないよ

先輩に相談する のもいいかも

人として円熟する時期 したいことをして思う存分 楽しもう

#### 11.慢性関節リウマチ

関節が慢性的に痛み、腫れを起こし、進行すると関節機能が失われる病気。

女性が8割を 占める!

#### 12.骨粗しょう症

骨からカルシウムが溶け出し、隙間ができてもろくなる病気。骨折しやすくなったり、骨が変形して関節が痛む。閉経後は骨量が減るためかかりやすい。

骨密度をチェック しよう

予防には ウォーキングが いいみたい

#### 高齢期



## 私が決めて、私が生きる

赤松彰子さんに「日常生活の中のリプロダクティブ・ヘルス/ライツ—女性が自分のからだを正しく理解し、自分を大切にすること、そして快適な日々を過ごすためにはどうすればいいのか」を聞きました。

### 月経とのつきあい方

毎月繰り返される生理的周期—月経にともなうトラブルがあります。その多くは排卵後に分泌される黄体ホルモン(プロゲステロン)の作用によるものです。

50年前の女性の成熟期は妊娠、出産、授乳の明け暮れで、排卵回数は100~200回くらいでした。今は初経の若年化、少産などで排卵回数は500回以上でしょう。避妊のための低用量ピルは排卵をなくするためのほかに、月経にともなうトラブル(月経痛や月経前のイライラなど)にも有効です。保険が使用できないのが残念ですね。

### 若い女性と性感染症

性感染症とは、性行為(キス、セックス、ペティングなど)により感染する病気です。

女性の性器は男性に比べて粘膜が広いため感染しやすいです。しかも膈から子宮、卵管そして腹腔へと感染は拡がり、不妊や子宮外妊娠の原因にもなります。さらに妊娠すれば、胎児への感染もあります。コンドームを使わないセックスは「ノー」と言いましょ。避妊はピルで、性感染症予防はコンドームで、このふたつを併用することが現代女性の知恵です。

泌量が急カーブで落ち、ホルモンバランスがくずれてきます。人により異なりますが、のぼせ、動悸、発汗、頭痛、うつなどが、更年期特有の症状としてあらわれます。ホルモン剤を補充すれば軽減する症状もあります。薬に頼るにしても頼らないにしても、専門家に相談するなり、自分が知識をもって、自分のからだにきちんと向き合ってほしいものです。

また、更年期は子どもが巣立つ時期と重なります。子どもだけを生きがいにしてきた母親にとっては、子どもの巣立ちが淋しい、辛いと思う人もいます。しかし、子どもは親の思い通りにはいかないもの。思い通りにいかなかったことを「ダメな母親」と自分を責めるのではなく、「子どもの人生は子どものもの」と考えてほしいのです。

生まれてきた以上は、老いて死んでいきます。どう老いて、どう死んでいくのか、からだに向き合ったライフプランを考えることが、自分らしく生きるために必要なことです。

#### 赤松彰子さん

保健師。三木市男女共同参画センターこらぼ—よ相談員。あすてっぷKOBE相談員。「里の家」主宰。著書に「性と生 素敵にコミュニケーション」、共著に「家族で語る性教育 私たちの出前講座」(かもがわ出版)など。



### 更年期の過ごし方

閉経の前10年余りを更年期と見なします。卵巣の機能低下が原因で、卵胞ホルモンの分

# なぜ今リプロダクティブ・ヘルス／ライツなのか!?

## 私が私らしく生活しつづけるための良い状態を保障されることが権利です。

谷田寿美江 (ウィメンズセンター大阪スタッフ)  
 ウィメンズセンター大阪は1984年発足。女性が自分の人生を主体的に生きていくためのところからの相談事業、講座の開催、2004年クリニックを併設。  
<http://homepage3.nifty.com/wco/>



女性が安心して子どもを産み、育てやすい社会の環境づくりの問題を後回しにして、少子化の問題を「不妊」の問題と直結して考えて欲しくないですね。

### 個人ではなく“社会”の問題へ

女性の健康は“産む、産まない”という生殖機能だけではなく、生涯にわたりその人なりの身体的健康が守られると同時に、社会的、精神的にも健康であることが大切です。

例えば、自分のからだについての知識(月経、PMS、避妊、妊娠、中絶、性感染症、更年期、女性特有の疾患など)や情報が足りなくて、なんかおかしいと思うけれど性に関することはプライベートなことと考えて、誰にも確認できないまま一人で悩み続けて精神的にまいってしまう人もいます。また、症状の出ない人、経験のない人には理解されないこともあります。今まで個人的なものと考えられてきたドメスティック・バイオレンスやセクシュアル・ハラスメントなどの女性への暴力の対策を含めて、女性が健康であり続けるためのサポートを社会がすることが大切なのです。

1979年「女性差別撤廃条約」の採択以降、国際的に男女平等の取組みがすすむ中、女性の人権に関わる法律などが成立して長いときが経ちますが、残念ながら女性の抱える状況、意識はまだ改善されないままです。

なぜ今さら?ではなく、女性の視点で悩みや問題を共有し考え、発信していくことが女性の日常生活の中でのリプロダクティブ・ヘルス／ライツにつながると信じ、ウィメンズセンター大阪の活動を続けています。

### リプロダクティブ・ヘルス／ライツって?

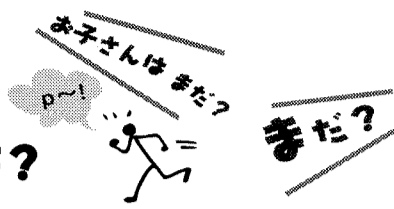
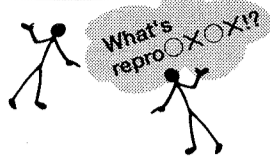
リプロダクティブ・ヘルス／ライツは「女性が自分のからだ性と大切にしながら健康に生きていく」ということ。そんなこと当たり前と思うかもしれませんが、実はなかなか難しく、社会の文化、慣習、価値観、経済、宗教、教育などさまざまな要素が入り混じって女性の人生を大きく左右しています。

1960年代以降、欧米では「中絶の自由化」などの女性の健康運動が始まり、「THE NEW OUR BODIES, OURSELVES」(ポストン女の健康の本)が出版され、国内外で女性の健康に関する問題が明らかになってきました。

日本では、多くの女性が健康な子宮や卵巣を摘出された「富士見産婦人科病院事件」が明らかになったとき、初めて新聞の第一面に子宮という文字が出ました。いかに自分のからだのことを知らないかを実感した女性たちは、からだや避妊の仕方などの学習会を開くなど草の根の運動を続け、90年代半ばにはカイロ人口・開発会議や第4回世界女性会議での「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」の位置づけという世界的な流れにつながったわけです。暴力や宗教・貧困の問題が女性の人権問題に大きく関わっていることもわかってきました。

### いまだに残る女性の役割 “産んで当たり前”

最近、女性の健康支援として、特定不妊治療助成事業が始まっています。高額な治療費への経済的支援という側面もありますが、一方で女性は子どもを産んで一人前という世の中のプレッシャーを助長する結果にもなります。



## 「お子さんはまだ?」って言葉かけは自己決定権の侵害?

「お子さんはまだ?」という言葉掛けの陰に「結婚したら子どもを産んで当然」という考えの押し付けがあると考えられませんか?

結婚6年目、30歳目前に出産を決意したKさん「まだ出産する気がなかったとき、職場の人によく言われました。だんだん弁解するのがめんどろになり、『そろそろだと思っただけ』などごまかしていました。言われて嫌だったはずなのに、母親になった今、つい言っちゃうときがあって、ハッとすることはあります」

結婚11年、不妊治療4年目に妊娠したMさん「子どもを欲しいと思っていたときは平気だったけれど、不妊治療を受けていた時期に言われると本当に辛かったです。『子どもがいなくてかわいそう』と言われていたようで、不妊治療はこころからの負担に加えて、治療費の補助もなかったころなので私の場合は車が1台買えるほどの金額がかかり、また時間の制約も大きいので、聞かれるととても辛かった。聞かないで欲しかったからこそ

他の人には絶対に言いません」

子どもが欲しいとは思わずにきた50歳代のOさん「親戚中が集まる場で言われたことがあります。『子どもの作り方知らんのちゃう?』とも。嫌な気分になったけど、滅多に会わない人たちだから、適当に言葉を濁しておしまい。詳しく説明しはじめると大変だし、お説教をされるのがオチなので。だから、他の人に言ったことはないですね」

立場のちがう三人がそれぞれに不愉快な気持ちになっていることが伝わってきました。不愉快に感じるのは「どうして言われたいいけないの」という思いが共通して存在するからではないでしょうか。

産む産まないの選択にはいろいろな考え方があり。どれかひとつがいい、悪いと決められるものではないし、一人ひとりの考えが尊重され、認められることが望ましいのではないのでしょうか。時候のあいさつのように軽々しく「お子さんはまだ?」とは聞かせませんよね。

## BOOK



語らう! ころからだいのち  
**女の子のからだ**  
 北沢杏子著  
 1989年 岩崎書店  
 女の子が、自分自身をよく知り、理解するために、役立ててください。もちろん、男の子にも。中学生・高校生向け。

からだ性と、わたしを生きる  
**リプロダクティブ・ヘルス／ライツ**  
 ヤンソン柳沢由美子著  
 1997年 国土社  
 リプロのことがわかります。もっと深く知りたい! という方にオススメ。基本を押さえた方もどうぞ。

聞いていますか、からだの声  
**おんなのからだと健康の本**  
 佐々木静子著  
 1998年 はまの出版  
 女性特有の疾患について、詳しく読みやすく解説してあります。まずは自分のからだを知ることから始めよう。

情報誌「ウェーブプレス」は、ウェーブのほかに市役所公民館 図書館など、公共施設に置いてあります。本誌に関する意見や要望などをお待ちしております。ウェーブまでお寄せください。

## 女性にやさしい医療へ

これまで薬は男性の治験者をモデルに開発され、そのまま女性にもあてはめられてきました。近年、さまざまな疾患の原因、治療法が男女で異なることがわかってきたことから、女性の医療を見直そうという動きが起こり、男女のちがいを考慮した「性差医療」の重要性が認識され、全国的な広がりをみせています。

病院では「女性外来」と呼ばれ、診療科を限定せずに女性のからだを総合的に診察します。その流れの中で産婦人科から女性診療科へと診療科目を改める動きもすすんでいます。

女性が安心して症状を相談するためにはジェンダーの視点に立った診察が必要だと認識されたということでしょう。

### 用語解説

#### ●リプロダクティブ・ヘルス／ライツ (reproductive health/rights) ●

「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、女性のライフサイクルを通して健康の自己決定権を保障し、基本的人権として位置づける概念です。

1994年の国際人口・開発会議(カイロ)で提唱され、翌年の第4回世界女性会議(北京)で行動綱領に明文化されました。女性が生涯にわたって身体的、精神的、社会的にその人なりの良好な状態であることと、それを享受する権利とされます。いつ何人の子どもの産むか産まないかを選ぶ自由、安全で満足のいく性生活、安全な妊娠・中絶・性感染症の予防、患者の人権を尊重した治療などが含まれています。

## Information

ウェブの講座

### ウェブ「女性に対する暴力をなくす運動」講演会 “男らしさ”とドメスティック・バイオレンス

- 2006年11月20日(月) 13:30~15:30  
 ●講師:伊藤公雄(京都大学大学院文学研究科教員)  
 ●受講費:無料  
 ●場所:プレラにしのみや4F 402、403集会室  
 ●定員:60名(先着順)  
 ●保育:要予約 保育費無料、ただしおやつ代50円 定員20名  
 ●申込受付期間:10月16日(月)~11月15日(水)  
 ●申込方法:講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、保育の有無(保育希望の場合は、お子さんの名前、年齢、アレルギーの有無)を記入の上、Eメール、FAX、電話でお申し込みください。ウェブ窓口でも受け付けています。

※11月12日~25日「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、パネル展示しています。

【編集後記】 ■前号記事が影響を及ぼし市民公益活動の活性化に貢献するを聴く メディアの力、広がるネットワークに感動!(金子) ■ひとり産めば、また次を期待される「お子さんはまだ?」スパイラルこれからは違う話題を考えよう。(河邊) ■心とからだはつながっていると実感 (山本) ■自分のからだにずいぶん無頓着だったと思う。それは他人のからだにも無頓着だったということかもしれない(坂口) ■うーん、人に投げかける言葉がちがう意味を持つなんて…私にもありました 相手の心にもっと近づいてコミュニケーションしよう。(中西) ■一生つきあう私のからだ、生き方は自分ででき自分らしく生きたい。(立石)

ネットワーク委員とは:西宮市男女共同参画センター ウェーブを拠点に市民参画の事業を推進することを目的に公募で選ばれた市民(任期2年)。現在の第3期委員(6名)は主に情報誌の発行、ネットワーク活動を推進中

ウェーブは、男女共同参画社会の実現をめざす施設です。性別、年齢、国籍にかかわらず、ご利用いただけます。開館時間 1月4日~12月28日 9:00~22:00 受付時間 月~土曜日(年末年始、休日除く) 9:00~17:15

WAVE PRESS Vol.3  
 ●発行日 2006年10月27日  
 ●編集・発行 西宮市男女共同参画センター ウェーブネットワーク委員会  
 〒663-8204 西宮市高松町4番8号  
 プレラにしのみや4階  
**Tel 0798-64-9495**  
 Fax 0798-64-9496  
<http://www.nishi.or.jp/homepage/wave/>

