

女と男がともに生きる未来へ

Step

わたしのからだを考える

からだのこと、後回しにしていますか？

vol. **15** 泉南市



一人ひとりのここらで全体を診る女性外来

「女性外来」とは、一人ひとりのからだところ全体を診て不調と向き合う診療科です。ラ・クォール本町クリニックでは、一般婦人科の他、心療内科、メンタルヘルス外来、おしり外来や女性鍼灸など、女性のからだところに必要なことを、医療の枠にとらわれずに様々な形で提供しています。病気の症状だけではなく「何となく調子が悪い」、といった相談も受け付けており、必要があれば検査をします。そしてもし病気が見つければ、適切な科目での治療をすすめていきます。また、つらい症状を和らげるための方法を提案したり、日常生活のなかでできる予防法をアドバイスしたりもします。

月経は健康のバロメーター

クリニックを訪れる患者さんで多いのは、世代でいうと20代後半から40代くらいの方です。その症状の多くは月経の異常や、月経前症候群(PMS)といったもの。

PMSの症状としては、月経前になるとイライラするとか、落ち込む、などのメンタル面に出るパターンと、胸や下腹部の痛み、頭痛など身体面に出るパターン、またはその両方など、さまざまです。

月経異常は、極端なダイエットで月経が来なくなった、月に1度だった月経が2度ある、などの症状です。ダイエットで月経が来なくなってしまった人については、摂食障害の可能性があるので、併設のメンタルヘルス外来を受診していただき、メンタル面の治療をすすめることもあります。婦人科の治療としては、月経が年に4〜5回来るように、ホルモン療法を行います。月経が頻発している人も治療法としては同じですが、もっとナチュラルな方法で改善したい、という人には漢方薬や鍼灸治療を行います。

月経の問題はからだだけの問題というわけではなく、こころのあり方にも大きくかかわってきます。そこで、治療の他に、日常生活でのリラックス法、また、規則正しい生活やバランスのとれた食事、適度な運動などをおすすめして、改善する方法と一緒に探っていきます。

若い世代の月経異常で多いのは、学生だった人が社会人になってから月経が来なくなった、というもの。生活環境が一変し、職場におけるプレッシャーや、残業による睡眠不足など、多くのストレスから、からださが悲鳴をあげている状態であると言えます。

健康でいることも「自分の仕事」と考えて

最近では低体重性無月経の若い女性も増えています。そもそも、なぜ月経があるのかというと、子宮・卵巣が勝手に動いているわけではなく、脳が「ホルモンを出せ」と指令しているからです。月経があるのは、生物学的には子どもを産むためです。しかし痩せすぎて体重が30キロしかないのに妊娠は無理、と脳が判断すると、卵巣に「ホルモンを止めろ」と指令を出します。その結果、卵巣は女性ホルモンの分泌を調整し、月経を止めてしまうのです。

逆に、脳が「出せ」と指令しているのに、卵巣が「もうがんばれません」となってしまうの

月経や女性特有の病気、妊娠や出産、ライフステージによって変わる女性ホルモンの変化など、女性のここらところからだの問題を知り、不調を改善するためにはどうすればいいのかを、ラ・クォール本町クリニック（婦人科・メンタルヘルス等）の院長・瀧野敏子さんに話していただきました。

まずは自分のからだを知って

が、更年期の症状です。

一生のうちに分泌する女性ホルモンの総量はティースプーン1杯にも満たないほど微量。しかも、女性ホルモンを司る脳下垂体が不調になると、すぐ近くにある自律神経を支配する視床下部も影響を受けてしまいます。それが体温の調節や動悸、息切れ、冷えやむくみを引き起こす原因になります。肌が弱くなったり、疲れやすくなったり、ちょっとイライラするとか、やる気が出ないとかは、女性ホルモンの分泌量が減っているからかもしれません。

ライフステージや生活環境、こころの状態によって女性ホルモンの分泌量は大きく変化します。

大切なのは、「何かおかしいな」と感じたときに病院に行くことです。婦人科を受診するハードルが高いのなら、血液検査をするだけのつもりで受診するのでもいいかもしれません。

血液検査をすることで、女性ホルモンの分泌量などもわかります。中には、「イライラするのは私の性格が悪いとかではなくて、ホルモンのせいだったんですね」と、原因がわかっただけで、こころが安定して不調がなくなった方もいます。

女性は自分よりも家族やまわりのことを優先させてしまいがちです。でも、自分が健康でいることも仕事のうちだと考えて、不調を感じたらまずは基礎体温を1か月ほどつけてみてください。それを日記のようにして、この日は頭痛がしたなどをメモしていくと、不調の原因を知るきっかけにもなります。

自分で考えて決めることの大切さ

多くの日本女性は、からだについて、自分のパートナーや親の価値観を背負っています。例えば「ホルモン薬を飲むと不妊になる」といった非科学的なことでも、親やパートナーが言ったことを信じてしまうのです。避妊のためにピルを飲むのも、「副作用が恐いのでやめます」と言って何度も妊娠中絶をする人も。また、最近母と娘の関係が濃縮されているようで、お母さんが娘の生理日を知っていることも多いようです。昔なら母親がうるさいことを言うとか「ほっといて」と言ったものでした。それが自立の一步だったのですが、今は、うるさいと思わない。かえって心地よさそうなのです。でも、それではいつまでたっても本当の意味で自立できないと思います。

女性の自立と女性の健康は切っても切り離せないもの。自分のからだを知って、自分で考えて決めることが、自分らしく自立して生きることに繋がります。

からだのために知っておくべき情報

●大丈夫とっていませんか？性感染症(STD)

性感染症(STD)の中でも一番多いのはクラミジア感染症。性行為によって皮膚や粘膜を通して感染します。予防法としては性行為の最初から最後までコンドームをつけること。何度でも感染してしまうので、治療はパートナーと一緒にすることが必要です。

●不調が劇的に改善する場合もある、ホルモン補充療法(HRT)

閉経前に起こる急激な女性ホルモンの減少からくる不快な症状、いわゆる更年期症状を防ぐために、ホルモン補充療法(HRT)があります。飲み薬の他、子宮付近に塗るジェルや、貼るタイプのものも。効果としては、のぼせ、ほてりなどの改善、骨量の維持、皮膚のコラーゲンの増加などが期待できます。治療にかかる金額は初診時1万円(女性ホルモン検査を含む)、2回目以後5千円程度。最短で1年で、55歳くらいまでに終了します。

●子宮けいがんはワクチンで予防できる

子宮けいがんの原因はヒト・パピロマ・ウイルス(HPV)。これは性交渉によって感染するので性交経験のある女性なら、誰でもなる可能性のある病気です。感染しても、がんを発症させないためには、ワクチンの接種が有効とされています。半年の間に3回のワクチン接種で、最長6.4年はHPVの感染を防ぐのに十分な量の抗体ができていることがわかっています。10歳以上の女性であれば、年齢による制限はありません。



からだの声を聴く

女性のからだところをトータルにサポートする阿倍野の、ウィメンズセンター大阪。26年間にわたる活動のなかで、数多くの女性の相談を受けるとともに、女性たちが自分自身のからだについて学び、のびやかに生きていくための支援をされています。センターの活動を通じて見えてくる女性のからだところの問題、対処方法について、ウィメンズセンター大阪設立以来、カウンセラーとして長年女性の置かれた現状と向き合っている、高見陽子さんにお話をお聞きしました。

嫌なことは嫌だと言える

多くの女性から、からだや性の相談を受けるなかで、女性自身のからだや性のとらえ方に、親や社会の価値観などが強く影響していることが分かります。特に、性の話は恥ずかしいこと、性に関して女性は受け身であるべきという意識は、女性が自分のからだのことを人任せにしてしまうことにつながっています。そのため、女性はこれまで性にかかわる場面で、嫌な思いをしても、我慢することがあまりにも多かったと思います。今でも若い世代で、性暴力を受けていても気づいていないことがあり、デートDVにつながっていると感じます。

私たちの活動は、女性が嫌なことは嫌だと言えることをめざしてスタートしました。

普段の状態を知っておく

しかし、嫌だと言うためには、自分の状態を知っていないと言えません。そのためには、自分自身のからだに興味を持って、自分のからだを知ることが必要です。からだの構造や働きなどの基礎的な知識を持つことはもちろん、例えば、普段の肌はどんなふうか、平熱は何度なのか、とか。

健康な人の体温は36.5℃ですが、最近は35℃台くらいの人も多いそうです。低体温の状態は、細胞の新陳代謝を悪くさせて、免疫力も低下し、疲労やアレルギー、生活習慣病などの多くの病気にかかりやすい状態を引き起こします。これを改善するには、旬の野菜や果物を多くとり、適度な運動をするのが効果的です。

自分のからだに意識を向ければ、どんなときに気持ちがいいのか、不快なのかわかってくるようになります。それが自分を大切にする、ということにもつながってきます。

普段から自分のからだの状態やリズムを知っておくと、ちょっとした変化を見逃さず、病気の予兆にも早く気づくことができます。また、病院に行っても内科的な問題はないと言われたが、からだの不調が続くときは、こころの問題を考えてみましょう。治療が必要かどうか、自分で考えてみてください。

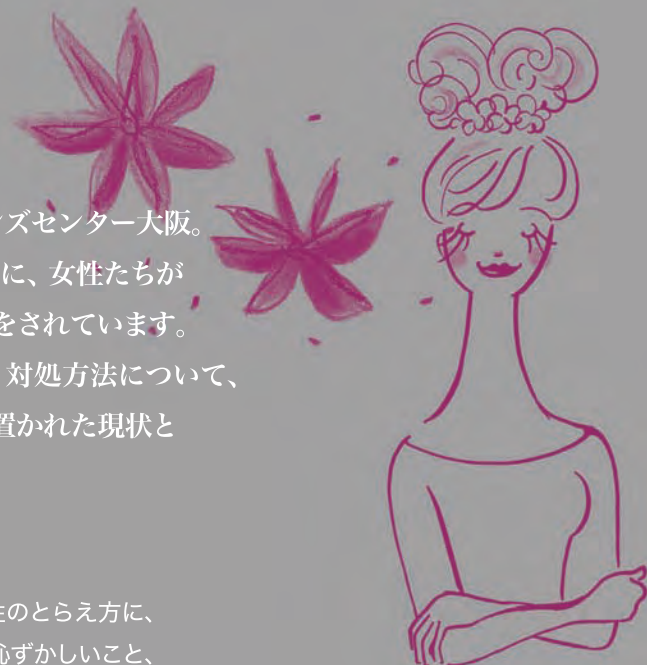
自分でできる手当て

ウィメンズセンター大阪では、相談やカウンセリングの他に、鍼灸治療や整体、アロマをつかったトリートメントなど、からだのケアも行っています。アロマオイルでマッサージをすると、血流が良くなるだけでなく、気持ちもリラックスします。また、鍼灸で肩こりを改善することもあります。自分のからだ心地よと感じることを、いろいろと試してみてください。

普段の生活では、何でも完璧にしようと思わないことです。最近は仕事が忙しい人が多いのですが、メリハリをつけた時間の過ごし方を工夫して、無理をし続けられないことが大切です。また、緊張したり、イライラした気持ちになったりしているときは、知らずと浅い呼吸になってしまいがちです。意識して、深い呼吸を心がけてみましょう。大きく息を吐ききると、自然に必要なだけ吸うことになります。最初のうちは、ゆっくりと息を吐くことに集中するといいでしょう。

そして、自分のことを相談できる場所を持つこともいいですね。

からだが発するサインを見逃さないようにして、自分のからだをいたわってください。



ウィメンズセンター大阪

1984年に「女のためのクリニック準備会」として発足。女性であるがゆえに経験する、からだや性にまつわる不安や悩みを率直に語り合い、相談できる場として活動している。女性たちがお互いの知識や経験を持ち寄って、自分たちで問題を解決できる力をつけていくことをめざす。女性のための健康支援センター「はるウィメンズクリニック」を併設。



ウィメンズセンター大阪 カウンセラー
高見陽子さん



ウィメンズセンター大阪を支えるスタッフたち

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (性と生殖に関する健康／権利)

性と生殖にかかわる機能や活動過程において、身体的、精神的、社会的に良好な状態であることをさします。安全な性生活を営み、子どもをいつ何人産むか、または産まないかなどを、当事者である女性の自己決定権を認め、妊娠、出産、中絶にかかわる女性の生命の安全や健康を重視しています。

からだの不調を感じていても「体質だから」とか「年齢のせい」だと思って、
悩みや不安をそのままにしていますか？
また、夫や子どもの健康を優先して、
自分のことは後回しにしていますか？

女性のからだはとてもデリケートで、
こころの不安がからだに影響したり、
逆にからだの不調がこころに影響したり…。
知っているようで意外と知らない自分のからだのこと、
この機会に考えてみましょう。



Step

インフォメーション

からだのこと・こころのこと

からだのことで不安を感じたら、まずは専門外来へ。年に1度の検診で、自分のからだをチェックすることも忘れずに。
また、泉南市には女性を対象にした相談窓口があります。自分自身のこと、家族のこと、どんな悩みでもご相談ください。



■女性のための専門外来

女性は、男性と違う特有の病気や悩みを抱えています。
「男性の医師だと恥ずかしくて受診しにくい」、「できれば女性医師に診てもらいたい」など感じたとき、女性医師が診療を行う女性のための専門外来へ。

泉南市内の「白井病院」では、更年期のうつ等、女性特有の症状に悩んでいる方のために、女性医師が診察してくれます。必要に応じて他科あるいは他院に紹介する場合があります。

白井病院 外来診療
内科・呼吸器内科・糖尿病内科・神経科・神経内科
泉南市新家2776 電話 072-482-2011
<http://www.shiraihp.or.jp/josei.html>

■女性相談（面接）

女性カウンセラーがあなたの立場にたってサポートします。
自分の気持ちを素直に表現しながら、いま困っていることと向き合ってみませんか？ひとりで悩まないで、気軽にご相談下さい。（相談者のプライバシーは厳守します。）

	時間	場所
第1金曜日	午後1時～4時	水道庁舎1階 人権推進部相談室
第2火曜日	午後6時～9時	
第4金曜日	午前10時～午後1時	

◎相談時間はひとり1時間程度

★予約・問合せ先／電話予約が必要です。

泉南市人権推進課男女共同参画係 TEL / **072-480-2855**

■女性のための電話相談

話すことで気持ちが少し楽になったり、問題が整理されることもあるかもしれません。

「最近、夫と話す機会がない。」「離婚したいが、経済的に不安。」「近所の人とうまく付き合えない。」「おじいちゃんが病気がちで看病が大変。」「はじめての子育てで不安・・・」など、どんな内容でもかまいません。一度お電話してみてください。女性相談員が電話でお聴きいたします。

●相談日時・場所

電話相談日	毎週木曜日（祝日と第5木曜日は除く） 午前10時～12時、午後1時～3時
相談専用電話	072-482-0590
その他	ナンバーディスプレイは使用していません。匿名での相談に応じますので、プライバシーは固く保護されます。
問合せ先	泉南市人権推進課男女共同参画係 TEL 072-480-2855

■乳がん検診

視・触診と、マンモグラフィー検査

場所／泉南市立保健センター

対象／40歳以上の女性市民

費用／700円

※ただし、妊娠中・授乳中の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカー装着の方は受けられません。

※平成22年度実施分については、定員に達したので締め切りしました。平成23年度分の募集については、保健センターへお問い合わせください。

■子宮がん検診

内診、子宮頸部細胞診検査

対象／20歳以上の女性市民

費用／600円

定員／60名

実施日／平成23年1月20日（木）

申し込み、問い合わせは/泉南市立保健センター

電話 **072-482-7615**

Fax 072-485-1621

〒590-0504 泉南市信達市場1584-1

e-mail: hokencenter@city.sennan.lg.jp

発行／**泉南市人権推進課**

〒590-0592 泉南市樽井1-1-1 電話／072-480-2855

ホームページ <http://www.city.sennan.osaka.jp/jinkenkeihatu/2/index.htm>

Eメール jinken@city.sennan.lg.jp