

福島県男女共生センター広報誌

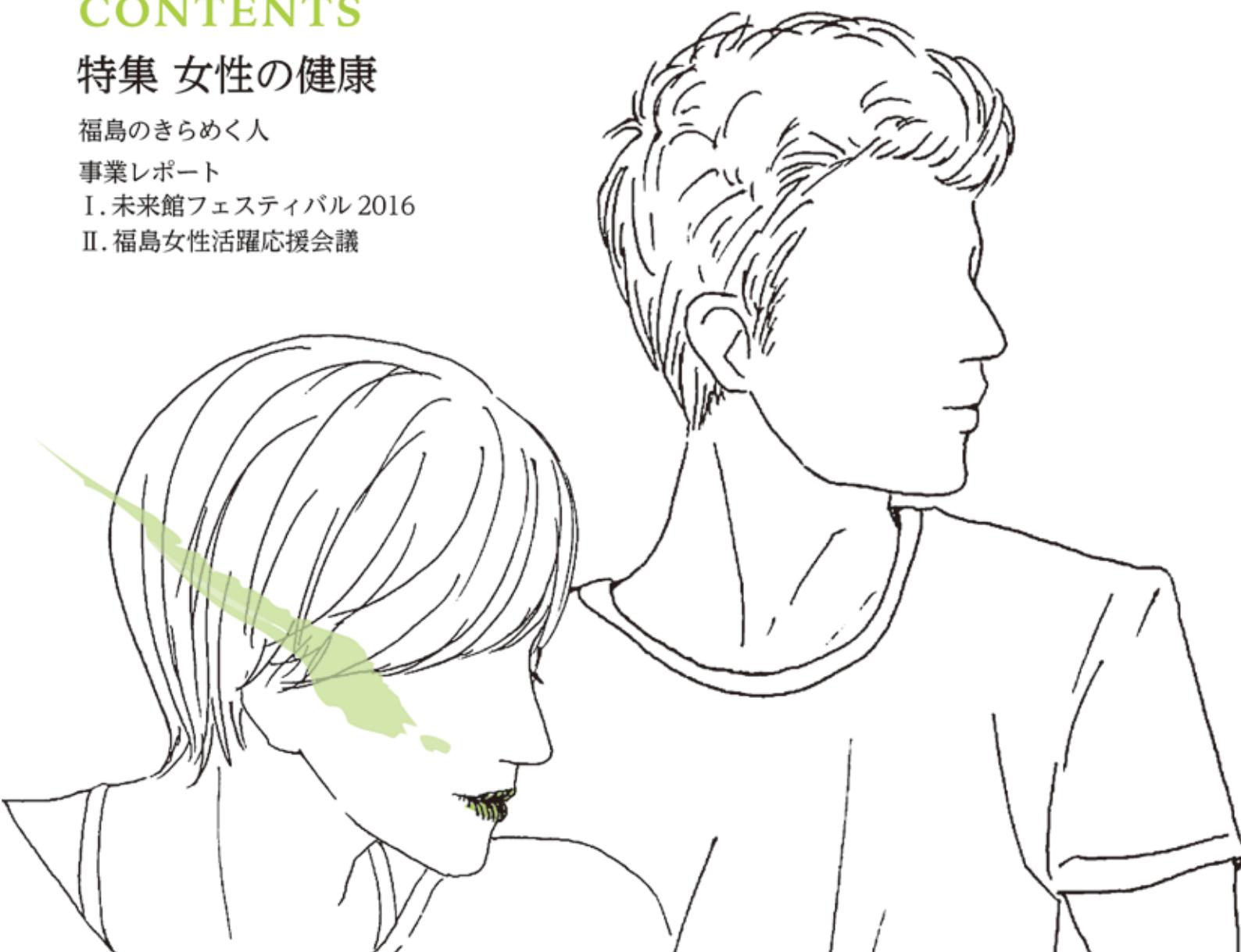
未来館 NEWS

2016
vol. 60

CONTENTS

特集 女性の健康

- 福島のきらめく人
- 事業レポート
 - I. 未来館フェスティバル 2016
 - II. 福島女性活躍応援会議



女性の健康

女性が生涯を通して活躍するためには、女性特有のカラダの変化を知っておくことが必要です。女性のライフスタイルが多様化し、仕事におけるキャリア形成、子育て、親の介護などが必要となる時期と女性のカラダに変化が起こる時期とが重なり合うことがあります。

女性のカラダの変化は、思春期、性成熟期、更年期、老年期に分けることができます。

それぞれのライフステージ別でカラダに起こりうる病気や症状があり、それには女性ホルモンが大きく影響しています。

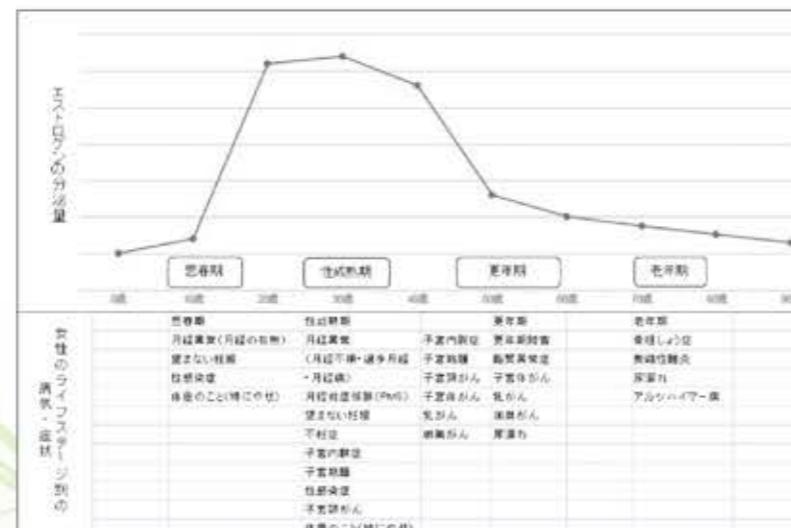
仕事も生活も自分らしく楽しく充実したものにするよう、カラダのことについて正しい知識を持ちましょう。

女性のカラダに影響を与える女性ホルモンについて

女性ホルモンは、エストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、卵巣から分泌されます。月経(※1)開始から排卵にかけてエストロゲンの分泌量が増え、排卵から次の月経前までは相対的にプロゲステロンが多くなります。

女性ホルモンは妊娠や出産などに関わるホルモンですが、それ以外に脳や骨、血管、胃腸、皮膚などに働きかけます。悪玉コレステロールの増加を抑え、骨密度が減らないようにする作用があるため、閉経により女性ホルモンが分泌されなくなることで、更年期には、高血圧、脂質異常症、糖尿病など、更年期以降は骨粗鬆症やアルツハイマーなどになりやすいので注意が必要です。

※1 月経とは、通常、約1ヶ月の間隔でおこり、限られた日数で自然と止まる子宮内膜からの周期的出血



女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量と女性のライフステージ別の病気・症状
(女性の薄毛解決マニュアル HP から引用し、作成)

女性のライフステージ別の主な病気・症状について

月経前症候群(PMS)

月経3～10日前から肉体的、精神的にあらわれる不快な症状のことでの女性の約8割が感じているといわれています。また、特に精神症状が強く、重症などを「月経前不快気分障害(PMDD)」といいます。

(主な症状)頭痛、吐き気、食欲不振、肌荒れ、お腹や乳房の張りや痛み、むくみ、腰痛、便秘、下痢、眠気、イライラする、怒りっぽくなる、憂うつになる、落ち込むなど、様々な症状があり、個人差が大きい。

子宮内膜症

子宮内膜が子宮以外(卵巣や腹膜)に増えていく病気で、症状は月経のたびに悪化します。現代の女性は昔の女性に比べ、初経年が早く出産する回数が減り、平均寿命が延びたため、生涯に起こる月経の回数が約9倍と多くなったことも病気増加の一因といわれています。強い月経痛を伴う場合は病院を受診しましょう。

乳がん

女性が発症するがんで最も多くなっているのが乳がんです。エストロゲンの分泌される期間が長いほどリスクが高くなるといわれています。40～50代に多く、30代も増加傾向にあります。

乳がんは唯一自分で発見できるがんです。月経後1週間～10日くらい(閉経した方は1ヶ月に1回)を目安にセルフチェックを行うとともに、定期検診を心がけましょう。

更年期障害

50歳前後で閉経(※3)を迎えると急激にエストロゲンが減少します。更年期障害とは、卵巣からエストロゲンが分泌されず、エストロゲンが欠乏したりすることにより感じる不調です。感じ方や症状の種類など一人一人違いますが、女性ホルモンによる不調であると知っていることで、不安や不調が和らぐことがあるといわれています。

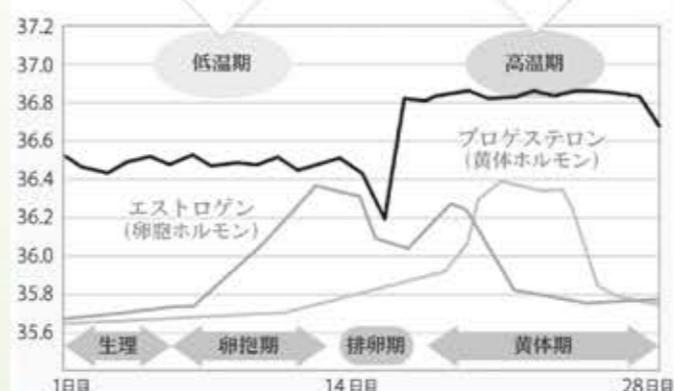
※3 1年間月経がない状態が続いた場合、閉経とみなされる。

更年期障害の主な症状

のぼせ、ほてり、発汗、口の渇き、のどのつかえ、肩こり、食欲不振、吐き気、便秘、下痢、腰痛、知覚過敏、関節痛、筋肉痛、頭痛、めまい、耳鳴り、物忘れ、集中力の低下、不眠、不安感、疲労感、動悸、息切れ、皮膚や粘膜の乾燥、かゆみ、腔炎、性交障害等

女性ホルモンのバランスを知る方法

エストロゲンの増加により、コラーゲンが生成され、髪や肌がツヤやったり、代謝がよくなる。また、気持ちが前向きになり、体調も良い時期。
(月経前症候群のこと)



※以上の特集は、福島県立医科大学付属病院性差医療センターの小宮ひろみセンター長に精査いただきました。

子宮がん

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんがあります。子宮頸がんは、性行為により頭部にHPVウイルスが感染することで起こります。HPVウイルスに感染してもほとんどの場合、免疫によって排除されますが、一部感染が長期化することでがんに移行することがあります。初期症状はなく、20～30歳代に増えています。

子宮体がんは、子宮の体部にできるがんです。初期症状としては不正出血(※2)がある場合が多いといわれています。

※2 不正出血とは、月経以外で出血があること。子宮や腫などの病気によって起こる器質性出血とホルモンバランスがくずれたために起こる機能性出血がある。



基礎体温を測定することで、女性ホルモンがバランスよくきちんと分泌されているかを確認することができます。測定するためには、わずかな体温の差を調べるために小数点第2位まで測れる基礎体温計が必要です。自分のカラダとココロの状態を把握することで、月経前症候群などのカラダの不調を上手く乗り切ることも可能です。

測定方法

- ①体温が安定している朝、布団から出る前に、横になった状態で
- ②基礎体温計を舌下の中央の筋の辺りに当たるようにくわえ、測定。
- ③1カ月間、測定し、グラフ作成。

女性と健康を特集するにあたり、小宮センター部長にお話を伺いました。

Q 女性ホルモンであるエストロゲンがカラダとココロに及ぼす影響について

ホルモンというのは、全身に分布しているそれぞれのホルモン受容体と結びつくことによって、カラダに影響を及ぼします。

エストロゲンは卵巣から出るホルモンで血液によって全身に運ばれます。エストロゲン受容体は子宮だけではなく、脳や骨、心臓、血管など様々な場所に分布しているため、全身に影響が出てくるのです。

ココロに及ぼす影響についても同様です。エストロゲンは、気分に関わるとと言われているため、エストロゲンの増減により影響があると考えられます。

エストロゲンは元気が出るホルモンと言われ、女性のカラダを守っています。閉経後、急激に減少し、やがて分泌されなくなります。そうなったら、自分のカラダを自分で守ることが必要です。

小宮ひろみセンター部長

産婦人科医、専門分野：生殖・内分泌・更年期・女性外来・漢方治療。
2008年福島県立医科大学附属病院性差医療センター部長に就任、性差を考慮したきめ細やかな診療を提供している。

Q 女性のカラダが変化することへの備えについて

自分のカラダにどのような変化が起きうるかということについて、正しい知識を身につけ、それを知った上で、特に更年期に備えて、食生活や運動習慣など生活習慣を整えて、ストレスを溜めないように趣味などの楽しみを持つことも大切です。

そして、更年期を迎えたたら、100%頑張らなくていいんです。70～80%の力で少し余力を残しておくことが大事です。気力や体力も20～30歳代のようにはいきません。更年期は、その後の人生を楽しむための力を蓄える時期だと思ってください。

カラダの変化や不調は、人それぞれで、感じ方や症状は様々です。今はいろいろな治療法があるので、日常生活のQOL(質)が低下していくような場合、治療が必要です。

当病院の女性外来では、婦人科、乳腺外科、心身医療科、内科、歯科口腔外科など複数の診療科の医師が総合的に診療します。まずはゆっくりカウンセリングをしてから、どのような治療が必要か、患者さんが望むこと等について話し合い、ホルモン療法や漢方療法などを用いて、治療していきます。更年期障害はそのままにしておくと悪化することがあります。カラダの不調を感じたら、悩まず、御相談ください。

図書室のおすすめ本

『生理(月経)のトラブルがつらいときの本 みんなの女性外来』

【分類 5104/ミ】 対馬ルリ子 / 総監修 小学館 2008年

生理痛、肌荒れ、むくみ、イライラ…。生理のトラブルは、生活や仕事に支障を来すこともあります。本書は、婦人科だけでなく、他の科の医師や様々な代替医療の専門家が総合的に対処法を提案。人にはなかなか聞けないデリケートな問題に答えってくれます。女性に多く見られる不調を解消する「みんなの女性外来」シリーズの1冊で、他に「むくみ」「冷え」などのテーマを取り扱っています。



『年代別 女性の健康と働き方マニュアル 女性も男性も暮らしも職場も happy ! にワーク・ライフ・バランスとヘルスケア』

【分類 2202/ジ】 女性の健康とメノポーズ協会 / 編著 SCICUS 2012年

現在、男女のWLB(ワーク・ライフ・バランス=仕事と生活の調和)の推進が強く求められています。健康あってこそWLBですが、女性の身体は年代ごとに著しく変化するため、健康管理が簡単ではありません。本書は、WLBについての基礎知識や、各年代ごとの健康課題がページごとに分かれています。読者が気になる世代から読み進めることができます。健やかな人生を送るためにツールとしてお使いください。



問い合わせ 福島県男女共生センター図書室 直通：0243-23-8308

福島の きらめく人

今回は、福島市在住の生活評論家・薬剤師の境野米子(さかいのこめこ)さんにお話を伺いました。境野さんは約20年前に第150年の茅葺きの古民家に移り住み、季節のうつろいを楽しみながら、自然豊かな環境(自然暮らし)で暮らし始めました。そこで、自然の恩恵を受けながら、自分らしく生きることや健康に対する考え方についてお聞きしました。

■"自然暮らし"やそのきっかけ

無農薬の米や野菜を育てたり、野草を摘んでお茶を作ったり、味噌や梅干しなど、手作りのものが中心の食生活をしています。

福島県に来る前は東京におり、東京都立衛生研究所で薬剤師として食品添加物や残留農薬について研究していました。その後、長男が溶血性貧血という病気を持って生まれてきたことで、親として何ができるかと考えたときに食品添加物の少ない、安全なものを食べさせたいと思うようになりました。そして、自然豊かな土地で子育てしたいと思い、夫の就職先である福島県に転居しました。

農業の経験はありませんでしたが、子ども達と一緒に畠を耕し、米を作り、にわとりを飼い、味噌や豆腐を手作りするなど、農業(農的な生活)を楽しみながら自然の中での暮らしが始まりました。

■健康に対する考え方について

茅葺き屋根の古民家に移り住んだのが約20年前ですが、その時、膠原病を発病しました。10本の指がパンパンに腫れて、紙をめくることも、靴下をはくこともできなくなりました。食にはこれまで以上に気をつけていたはずなのに、どうして私がこんな病気にとがっかりしました。その後、こうした難病の分野で高名な大阪の甲田光雄先生の所に入院することになりました。こちらでは断食と玄米粥等を中心とした独自の治療を行っていました。免疫力を高める暮らし方や食べ方を教えていただき、今でも先生の教えどおり、1日1～2食で、玄米ご飯と自家製の味噌と野菜中心の食生活です。お肉は食べませんし、お魚もお寿司屋さんに行ったときや旅館に泊まつ



境野 米子さん

たときに食べるくらいです。今健康でいられるのは、先生の教えと福島の自然豊かな環境のおかげだと思っています。(なお、こうした治療法や食生活に関する効果は個人差がありますので、専門医の指導を受けて行ってください。)

■子や孫たちに伝えたいことについて

昔と比べて、日本人の食生活は大きく変わり、日本の学校給食を見ても多国籍です。ですが、ご飯を中心とした日本食をもっと大切にして欲しいと思います。日本の伝統文化や伝統食は、日本人の心の持ちようの根幹に関わる大事なものだと考えます。例えば、お月見のときに団子を食べたり、お彼岸にはおはぎを作って近所に配ったりと、伝統文化には地域間のコミュニケーションも大切にしようという心があると思います。

男性も女性も多様な生き方ができるようになったからか、自立や自己責任ばかりが求められているようにも感じます。ストレスが多い厳しい世の中だからこそ、社会全体で支え合い、助け合う仕組みが必要だと思います。

境野米子さんプロフィール

1948年生まれ、群馬県出身。生活評論家、薬剤師、元福島県教育委員会委員長。東京都立衛生研究所で、食品添加物、残留農薬などについて研究。健康・野菜料理・化粧品の選び方などについて執筆、講演活動を行っている。

未来館フェスティバル 2016

～あなたの今が、未来につながる～

9月10日(土)、11日(日)の2日間、未来館フェスティバル2016が開催されました。今回は、その様子の一部を紹介します。

講演内容や県民の皆さんによる企画につきましては、次号で詳しく報告しますので、どうぞお楽しみに!

9月10日(土)

平成28年度認知症介護セミナー

「地域みんなのよりどころ～

『認知症カフェ』の実際とこれからの可能性」

講師：仙台市国見地域包括支援センター 所長 千葉真理子氏



認知症の方に関わる人々の心のよりどころとして期待されている「認知症カフェ」について、具体的な内容や運営の仕方についてお話をいただきました。また、フロアーからも活発な質問があり、「認知症カフェ」のこれからの可能性について考えることができました。

未来館ネットワークカフェ

「あなたとわたしの今をつなげる プチ交流会」



「自分らしい生き方」、「大人も子どもも生き生きと暮らせる地域」、「ふくしまを元気に!」、「これから何か始めたい」と様々な思いや目的を持ち活動している団体、個人が集まり交流会を行いました。それぞれ自己紹介を行い、美味しいスイーツを囲みながらリラックスした雰囲気で語り合い、情報交換し、それぞれの悩みや思い、希望などを共有する場となりました。

9月11日(日)

シンボルイベント

水無田氣流さん講演会

「『居場所』のない男、『時間』がない女
～生きにくい世の中を変えるために～」



家事をこなしながら働いて睡眠時間が少ない女性（時間がない女）、仕事以外の関係性が希薄である男性（居場所がない男）について様々なデータを紹介しながら、全方位的な雇用環境の改善を図りつつ、女性は「企業」、男性は「地域社会」のメンバーになることなど、男女問わず総合的な働き方や暮らし方の見直しが必要であるとお話をいただきました。

県民参加企画



県民の皆さんによる県民参加企画をはじめ、様々なイベントが催され、とても賑わいました。

未来館ネットワークカフェ

「あなたとわたしの今をつなげる プチ交流会」に参加しました。

きっかけは大学のゼミの先生に紹介してもらったことでした。イベント内容を見てみると、「自分らしい生き方を目指して活動している方」「ふくしまをもっと元気にしたいと思っている方」などの交流を目的としているものでした。私は、福島で生まれ育ち、そして来年からは福島で社会人として働きます。この交流会に参加することは、今まで学生という立場で、限られた範囲の中で生活してきた私にとって、社会人になる前に少しでも社会のことを知ることができる機会になるのではないかと思いました。今まで、このようなイベントに参加したこととはなかったので、不安と緊張がありましたが、期待と楽しみもありました。

イベントには、23団体50名が参加され、私も含め個人で参加している方もいました。医療福祉関係、NPO法人、結婚子育て支援、女性・若者支援、ライター、音楽家

など様々な分野の方が参加しており、本当に私の知らない世界で活躍されている方がたくさんいて、とても刺激になりました。また、全く別分野で活動されている方々がこのような機会に出会い、そこから新しいイベントや事業が生まれていくことを実感し、交流を図るだけではなく次へつなげていくことが、まさに今回のカフェのテーマに沿っていると感じました。

今回このような交流会に参加して、福島には、自分の人生を、福島で生活するあらゆる人の人生を豊かにするために様々な分野で活動されている方が大勢いることを知りました。私は来年から社会人になりますが、これからの自分の人生、周りの人の人生を豊かにするためには自分に何ができるのか、を考えるとても良い機会になりました。

福島大学4年 渡辺里珠



福祉機器を展示しています！

当センター福祉機器展示室は、福祉用具やユニバーサルデザイングッズを見て、触れて、体験することができます。今回は、展示している福祉用具の中から2つ紹介します。



◆ハンドクッション、通気ピーズスティック

指を通し、手のひらに入れておくことで、硬直した手指を解きほぐし、手のひらを清潔に保ちます。また、ただれの改善や変形防止にも役立ちます。



◆超低床リクライニングベッド

ベッドから転落した場合でも身体に受ける衝撃を最小限にとどめられる超低床（床から11センチ）にすることが可能なベッドです。昼は高く夜は低くなどの操作も簡単で、介護の負担も軽減できます。

問い合わせ 福島県男女共生センター福祉機器展示室 電話 0243-23-8306

ふくしま女性活躍応援会議 キックオフイベント

を開催しました

福島県では、官民一体となって女性の活躍できる環境づくりを一層推進するため、「ふくしま女性活躍応援会議」を立ち上げ、そのキックオフイベントを開催しました。

「ふくしま女性活躍応援会議」では女性活躍推進に向けた課題や提案について話し合い、「ふくしま女性活躍応援宣言」を採択しました。

会議終了後のキックオフイベントでは、「ふくしま女性活躍応援宣言」を会議出席者全員で読み上げ、官民一体となって女性活躍に向けた取組を進めることを会場のみなさんの前で力強く宣言しました。

続いて、NPO法人ファザーリング・ジャパン代表の安藤哲也さんによる記念講演を実施し、女性活躍推進やイクボスの重要性について、分かりやすく、楽しくお話しいただきました。

参加者の方からは「イクボスの意味、必要性がよく分かりました。これからの時代を見据えた取組という視点が理解できて良かったです。」「安藤さんのお話は分かりやすくてよかったです。男女共に共同作業をしていくこと、それを支援してくれる社会が必要になることを感じました。男性にはもちろん女性の方々にも聞いてほしい内容でした。」など、多くの感想・意見等が寄せられました。



「ふくしま女性活躍応援宣言」の読み上げ



NPO 法人ファザーリング・ジャパン代表 安藤哲也さんによる記念講演

日 時 平成 28 年 7 月 26 日(火)

ふくしま女性活躍応援会議 13 時 30 分～14 時
キックオフイベント 14 時 10 分～15 時 30 分

場 所 福島県男女共生センター

参 加 者 約 250 名

会議構成団体(19団体)

福島県商工会議所連合会、福島県商工会連合会、福島県中小企業家同友会、福島県経営者協会連合会、福島県中小企業団体中央会、福島県農業協同組合中央会、福島県漁業協同組合連合会、福島県森林組合連合会、福島県医師会、福島県社会福祉協議会、福島県建設産業団体連合会、アカデミア・コンソーシアムふくしま、日本労働組合総連合会福島県連合会、福島県女性団体連絡協議会、福島労働局、福島県市長会、福島県町村会、福島県男女共生センター、福島県

ふくしま女性活躍応援宣言

本県が、東日本大震災と原子力災害からの復興を進め、厳しい人口減少に直面する中で地方創生を成し遂げるためには、県民一人ひとりが活躍できる社会づくりが不可欠であり、とりわけ、女性の方が重要です。

このため、私たちは、あらゆる分野で女性が活躍し、誰もが輝き笑顔あふれる「ふくしま」を目指して、次のことに一体となって取り組んでいくことを宣言します。

- 1 私たちは、女性が活躍できる環境づくりに向けた気運の醸成や、組織のトップをはじめとした意識改革に取り組みます。
- 2 私たちは、率先して女性の登用に努めるとともに、女性が自らの意欲を高め、能力を発揮できるよう取り組みを進めます。
- 3 私たちは、働き方全般を見直し、男性も女性も仕事と生活の調和が図られるよう、働きやすい環境づくりを進めます。

平成 28 年 7 月 26 日

ふくしま女性活躍応援会議

福島県男女共生センター広報誌

未来館 NEWS

2016 vol. 60

※担当センターに対する御意見・御質問等がありましたら、下記までお問い合わせください。

(公財)福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター(女と男の未来館)

〒964-0904 福島県二本松市郭内一丁目 196-1

TEL (0243)23-8301㈹ FAX (0243)23-8314

ホームページアドレス : <http://www.f-miraikan.or.jp>

メールアドレス : mirai@f-miraikan.or.jp