

ハーモニー Harmony

小山市の男女共同参画 情報誌

2022 春号

No. 72

発行
小山市人権・
男女共同参画課



「水たまりジャンプ！こんどは とびこえられるはず」 イラスト かとうだいすけ

●ライフステージごとに 女性ホルモンが大きく 影響する？！

- 昔の女性は約50回で、現代の女性は約450回
- 知ろう 生理のメカニズム ●生理の尊厳

巻頭特集
女性の健康と生理について
考えよう

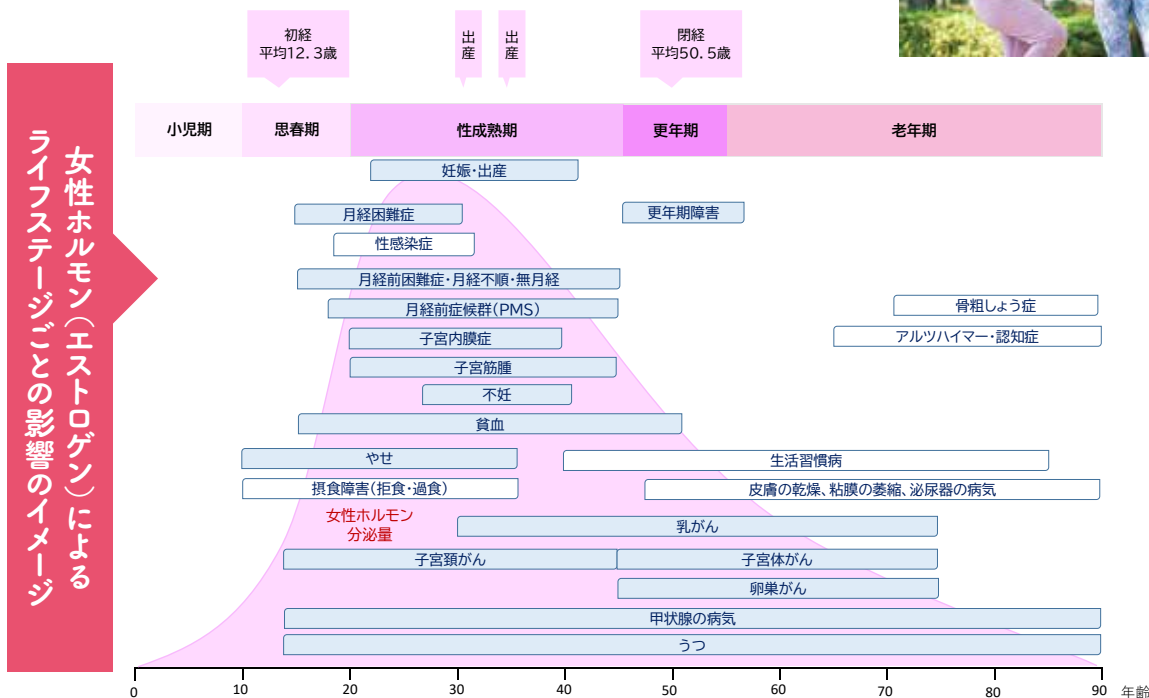
巻頭 特集

女性の健康と 生理について考えよう

ライフステージごとに女性ホルモンが大きく影響する?!

女性が一生を通じて、女性の心身に大きな影響を受ける女性ホルモン。女性ホルモンの分泌の変化によって、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。また、働き続ける女性が増加している現代は、女性の新しい健康課題も出てきています。

そのなかでも特に「生理（月経）」という重要な健康課題について話し合うことは、相手の身体のことを理解し合い、助け合うことにも繋がり、とても大切なことなのです。



厚生労働省の「働く女性の健康応援サイト」では、女性特有の健康課題や企業の取組事例について掲載されています。ぜひご覧ください。

働く女性の健康応援サイト

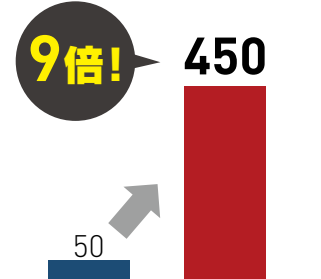


昔の女性は約50回で、現代の女性は約450回。

現代の女性は昔より生理の回数をはるかに多いことを知っていますか？

昔の女性は妊娠出産が5回程度、生理の回数は生涯で約50回だったと推定されています。栄養状態が芳しくなく、初潮を迎える年齢も平均15歳、最初の妊娠をするのが10代の終わり頃で、多産の傾向があったので生理が来ない期間が多かったのです。現代の女性は平均12歳で初潮を迎え子どもを産む回数も少なく、閉経は平均50歳で約450回もの生理がくることになり、前述の例の9倍にもなります。

生理の回数が多いということは毎月の排卵の回数も多いことから、卵巣にとってはかなりの負担になり、さまざまなリスクを抱えることになります。



個人ごとに異なる、様々な症状、トラブル…



月経前症候群(PMS)は生理開始前から始まる心身の不快症状のことです。一人一人が違う症状で女性同士でも話しにくい現状があるといえます。

生理痛の中で日常生活に支障をきたすほどのつらい症状の出るものは「月経困難症」とよび1つの疾患として扱われています。症状は腹痛や腰痛のほか吐き気や頭痛など多岐にわたっています。働く女性にとってはなかなか生理休暇

をとれない現実があり、もちろん仕事にも影響する場合があります。

また子宮の内側を覆う「子宮内膜」に似た組織が内腔以外の場所(腹膜、卵管、腸など)にできてしまい、月経痛が強まるなどの症状を起こす「子宮内膜症」は、不妊の原因になるともいわれています。

知ろう 生理のメカニズム

生理周期とは、生理の始まった日から次の生理が始まる前日までで、正常な生理の周期は25～38日間、生理の期間は3～7日間ですが、個人差が非常に大きく、ホルモンバランスやストレスなどによっても変化します。女性の体はおおよそ月に1回の周期で、妊娠に備えて卵子が育ち、受精卵のベッドとなる子宮内膜を着床しやすい状態に整えます。これには2つの女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)が関係します。

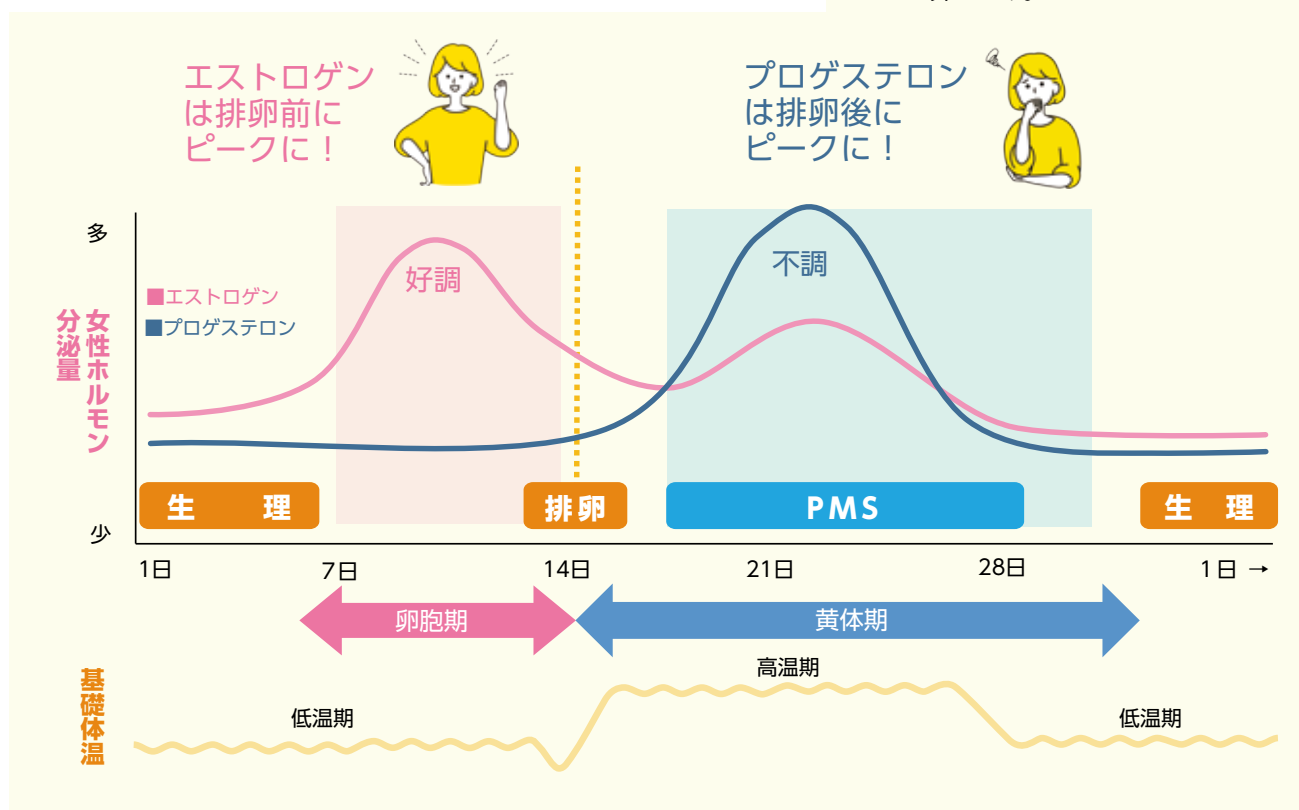
生理は、受精卵が着床しないときに、子宮内膜がはがれ落ち体外に排出され、それにとまって出血が起きる現象です。

エストロゲン(卵胞ホルモン)

…卵胞を成長させ、子宮内膜を厚くして排卵を促します。

プロゲステロン(黄体ホルモン)

…厚くなった子宮内膜を受精卵が着床しやすい状態に。また基礎体温が上昇します。



女性には身近でもなかなか語られることのなかった「生理」。
現在では生理用品のCMなども多くなり、性別に限らず生理をもっと知ろう、
考えようという声が上がっています。

#みんなの生理

宗教や慣習により生理がけがれとしてタブー視されて来ました。親から子へと語り継がれ、話題にしてはいけない恥ずかしいこととされ、つらくても声をあげることができない雰囲気がありました。

ジェンダー平等や多様性を重視する方向へ世の中での意識が高まり、若い世代を中心にSNS上などで声をあげ共感する人たちが増えています。

一例として、「すべての人の生理に関するニーズが満たされ、どんな人も自分らしく暮らせる社会」を目指して活動する団体『#みんなの生理』では「生理用品を軽減税率に！」という署名活動や生理休暇などの実態調査アンケートの実施、生理用品の無償配布などの活動が行われています。

思い込みや固定概念にとらわれず、生理はけがれなどでは決してなく、命を育むために必要な体の大切なしくみであると正しく理解する必要があります。



#みんなの生理
公式サイト



Yahoo!「生理の貧困」ってなんだろう

——言えない、買えない
問題の背景は



#生理の貧困 #生理の尊厳

毎月の必需品である生理用品が購入できないほど追いつめられている「生理の貧困」には、複雑な家族関係など様々な問題が潜んでいます。

生活が苦しい女性を支援するため、無償で生理用品を配布する自治体が増えており、小山市でも福祉課やこども課、子育て家庭支援課、健康増進課、人権・男女共同参画課、社会福祉協議会で無償配布を実施しています。

また、毎年6月に発表される「女性活躍・男女共同参画の重点方針2021」では、生理の貧困への支援について初めて明記されました。ここでは「生理の貧困」を「女性の健康や尊厳に関わる重要な課題」とであると指摘しています。

貧困や衛生上の問題だけでなく、心身の健康や人間の尊厳を持って生きる権利を奪うことになるということから、社会問題、人権問題であるという意見もあります。

そして、「生理の貧困」は貧困にとどまらず女性が人間らしく生きる権利の侵害に繋がっているとして、「生理の尊厳」「生理の公平」と言われるようになってきました。



布ナプキンという選択肢も



布ナプキンを使うことで、
環境に配慮しつつ、お肌のトラブル防止。

布ナプキンには
いろいろなタイプ
があります

左の写真のナプキンはホルダー（花柄）にプレーンタイプ（ネル生地に草木染めした長方形のもの）を折り重ねフック止めで使います。折り返して汚れのない面を再度使用でき、洗濯しやすく乾きも速いのが特徴。左記のwebサイトのものはガーゼと透湿防水布を使用した一体型で漏れにくく装着が簡単。また、布ナプキンだけにこだわらず時と場合によって紙ナプキンと併用するのもよいでしょう。



購入する、もしくは自身で作ることもおすすめです。

←作成方法の一例が掲載されたウェブサイト

更年期と更年期障害 症状は人によりさまざま

更年期といわれる時期は、一般的に閉経をはさんだ、45歳～55歳の約10年間といわれています(個人差があるので、40歳代前半から始まる方もいます)。

更年期障害がおこるしくみは、閉経にともない卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「エストロゲン(卵胞ホルモン)」の分泌が急激に減少するためです。いままでエストロゲンによって調節されていた、いろいろな機能がうまく働かなくなります。



代表的な症状であるホットフラッシュ(のぼせ・ほてり・発汗)に加え、ほかにも肩こり、疲れやすい、頭痛、腹痛、腰痛、不眠、イライラ、動悸・息切れ、うつ状態・不安感、めまいなど多くの症状があります。また更年期障害とよく似た、まぎらわしい症状もありますので、自己判断せず、まずは病院で正しい診断をしてもらいましょう。日常生活にまで影響が出てきた場合は、更年期障害として治療が必要な場合も多いのです。治療には「ホルモン補充療法」等があり、軽減されることが報告されています。

男性にも男性ホルモン(テストステロン)の低下による更年期があるといわれています。症状があれば病院へ行くことをお勧めします。

REPORT

取材レポート

2021年12月1日～21日

NWECフォーラム2021 開催 (@Zoomオンライン)

ていだん

鼎談「社会を変える～ジェンダー平等の『壁』を乗り越えるために必要なこと」



実質的なジェンダー平等を形にしていくためにはどのようなアプローチが有効なのでしょう。多様な人々との対話を通して変革の波を広げようと力を注ぐ3人の方々が、世代を超えて話し合いました。

登壇者

白波瀬佐和子 氏 東京大学大学院人文社会系研究科 教授
田瀬 和夫 氏 SDGパートナーズ有限会社 代表取締役CEO
谷口 歩実 氏 #みんなの生理 共同代表

- 「ジェンダー平等」は未完であり、声を上げる・継続的に議論を続けることが大切。
- #みんなの生理は、生理を通して見えてくる社会の歪みを正していきたいと活動している。
- 多様性の意識はなかなか変わらないが、必要に迫られている。
- 世界の多くの投資家は「女性取締役ゼロ」の企業に「No」を突き付けている。意思決定に多様性がある企業の方がより成長するという認識が広がっているため。(ESG投資)
- 女性登用について、「女性取締役を迎えたならサポートとケアを」とのアドバイスに、「女にゲタを履かせるのか」と言う男性は、家事も育児も女性に押し付けてスキルをつむことが出来たという「高いゲタ」を自分が履いていることに気付いていない。結果の平等ではなく、機会を平等にする公平(エクイティ)という考え方が必要。
- 多様性が「良い組織」「強い組織」をつくることが出来るのは「強く優しい個」が育ち連携できるから。
- 次の世代へ引き継ぐにはこうして議論することが必要。

……など、それぞれ違ったアプローチで

「ジェンダー平等」のために行動する三者ですが、共感し合ったり、新たな発見をしたりと多様な立場による意見交換の素晴らしさについて認識させられる、有意義なトークセッションでした。

家族と赤ちゃんの健康のために

おやま子育て応援センター
主査（保健師）

小林 好美 さん



おやま子育て応援センターで妊産婦さんや赤ちゃん、ご家族のサポート事業にあたる保健師であり、これまで4,000人もの赤ちゃんの出産介助に立ち会ってきた助産師として経験豊富な小林好美さんにお話を伺いました。

小山市の妊娠の近況は？

小山市では年間1,200人位の妊娠届をされる方がいます。全国的な傾向ですが初産年齢は上昇傾向にあります。また、小山市は外国籍の方も多いです。

おやま子育て応援センターについて教えてください

妊娠届を出していただき、母子健康手帳を交付します。その交付窓口が当センターです。市役所本庁の3階にあります。当センターでは、保健師、助産師、看護師、保育士がスタッフとして従事しています。妊婦さんやご家族の状況に合わせてどんな支援を必要とするか把握するためにアンケートの記入にご協力いただいています。妊娠の経過や心身の健康状態など情報を分析し、その方に合った支援をスタッフがチームを組んで継続的に支援していきます。事業としては、希望者を対象とする「妊産婦・新生児訪問」、生まれた赤ちゃんの全家庭を対象とする「こんにちは赤ちゃん訪問」事業の他、マタニティクラス、産後ケア事業などを行っています。近年は、病院やクリニックと連携し、連絡を取り合って妊産婦さんのサポートをすることも多くなっています。

家族や行政のサポートが大切

最近産後の入院日数が4～5日と短縮傾向にあります。まだ産後の身体が回復していない状態で赤ちゃんの世話をしなければなりません。また育児の不安が強くなるのも産後2週間位の時期です。そのためこの時期には特に周りのサポートが必要です。無理をすると、その時は大丈夫でも高齢になった時に子宮脱などの症状がでることもあります。こうした状況を踏まえて2週間健診が導入された経緯があります。

出産はゴールではなくスタート！

まれに出産をゴールと勘違いしてしまい、理想と現実のギャップで疲れ果てているママ・パパが見受けられま

すが……。出産はゴールではなくスタートです。産後のママは、身体への多大なるダメージとホルモンの急激な変化により、精神的に不安定になりやすい状況にあります。「産後うつ」には約1割のママがなると言われています（パパもなります）。そこで重要になるのが「産後ケア」です。センターでは産後うつ予防のための産前・産後サポート事業も行っていますので、ぜひご参加ください。

まずは専門家からの正確な情報を！

ネットの情報をうのみにしてしまう人がいます。ネットの情報はあくまでその人個人のことであり、自分に必ずしも当てはまるとは限りません。自分の場合はどうかは、専門知識を持った、医療機関や当センターなどでご相談されることをお勧めします。妊婦健診はぜひ受けてください。母子健康手帳に受診票（別冊）がついており、受診料の補助を受けることができます。早めに健康状態をチェックして、万全な状態で出産にのぞみましょう。

「子育ての常識」は年々変化しています

最近の育児事情は祖父母世代の頃と違ってしています。サポートしていると「違うのでは？」と思うことが出てくると思います。例えば、アトピー性皮膚炎になる赤ちゃんが増えたため、多くの研究が進み、最新の研究論文を基に指導されるようになりました。皮脂を落とし過ぎないように沐浴の回数は減らされ、保湿剤を活用することなどが挙げられます。また、離乳食の開始時期も遅くなっています。迷ったり、わからないことがあれば当センターまでぜひお問合せください。

PROFILE

小林 好美 さん

新潟県柏崎市出身。結婚を機に小山市へ。新小山市民病院に勤務、看護副部長等を経て、現在はおやま子育て応援センターにて勤務。助産師としては今まで4,000人以上の出産介助を経験。

▶妊産婦の健康や悩み事については、

おやま子育て応援センター ☎0285-22-9527 まで。

Hot Words

フェムテック

フェムテックは英語で女性を意味するFemaleと、技術を意味するTechnologyを合わせた造語です。女性が抱えるさまざまな健康課題をテクノロジーで解決できる商品やサービスを指しています。

例えば、生理を快適に迎えられるれば、仕事に集中でき経済効果が上がると言われています。ナプキンだと交換時期が気になったり、かぶれによるトラブルで集中できなかったりします。ナプキンいらずでお肌もサラサラの「吸水パンツ」や、洗って繰り返し使えるのでタンポンのようにゴミが出ない「月経カップ」など選択肢も増えています。この他にも「生理予測・妊娠サポートアプリ」など女性の健康に役立つものがあります。



リズムパワー

「リズム」は音楽の世界だけでなく、医学の世界でも応用研究が進んでいます。

例えば、パーキンソン病の運動機能の障害による「すくみ足」の治療法として、メトロノームのリズムに合わせて、歩くことができるようになります。

「リズム」を聴いているとつい体が動いてしまう。みんなで拍手するといつの間にそろって拍手しているという現象を「引き込み」といいます。レストランのBGMで食事のペースが変わったり、うなずくことで会話がスムーズに続けられたりするのも引き込みの影響です。



子どもたちの苦手な歯磨きやかけここの時、メトロノームを使ってリズムをとると「力が抜ける」現象により、歯がうまく磨けたり、走りのフォームがきれいになって、タイムが良くなったりします。無駄な力が抜けることにより、集中できるからなのです。

メトロノームのほかにも、無料アプリの利用や音楽なども活用できそうです。自分に合った丁度良いリズムを見つけて、楽しく続けられるとうれしいですね。



Column

産後ケアってとっても大切！

妊娠中はお腹の赤ちゃんを守り育てるために大量の女性ホルモンが放出されていますが、分娩と同時にこのホルモンが激減します。

女性ホルモンの激変は体調不良や精神的な面にも影響を及ぼします。産後、不安でいっぱいになったり、悲しくなって涙もろくなったり、イライラしてしまったりすることがあります。多くは1～2週間で改善しますが、十分なサポートが得られないと産後うつへと移行して深刻な状況になることがあります。

産後の体は、赤ちゃんが生まれやすくなるため産道周辺の筋肉を緩めてふわふわに柔らかくなっており、骨盤を開きやすくなるため関節もゆるみやすくなっています。歩くと股関節に違和感を感じるのはこのためです。また、子宮や産道・会陰は傷だらけの状態、出産で全身の筋肉を使いきっており、まさに満身創痍の体なので休養が必要です。今は大丈夫でも後になって子宮が出てきてしまう子宮脱になってしまったり、重い更年期症状に悩んだりすることになりかねません。

心と体を回復することが重要な時期ですが、赤ちゃんのお世話と自分の身体のケアを両立させるのは至難の業といえます。そこで、周りの人たちのサポートが欠かせません。家族の支援も必要ですが、プロの手を借りることもおススメします。おやま子育て応援センターで情報を得られます。公的支援と民間の産後ケアを専門とする機関をうまく利用し産後を乗り切りましょう。妊娠中から、産後ケアの周辺環境を整えておくとうれしいですね。



えるぼし認定について



「えるぼし認定」とは、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(以下、「女性活躍推進法」)に基づき、一定基準を満たし、女性の活躍促進に関する状況などが優良な企業を認定する制度です。

また、えるぼし認定企業のうち、より高い水準の要件を満たした企業は「プラチナえるぼし認定」を受けることができます。

また、法改正により、令和4年4月1日から、常時雇用する労働者が101人以上の事業主も、「女性活躍推進法に基づく行動計画」を策定する義務の対象になります。



小山市男女共同参画フェアを開催します！

誰もがいきいきと暮らすことができる男女共同参画社会の実現に向けたイベントです。

- 基調講演 講師：萩原なつ子氏
- 男女共同参画についての作文コンクール表彰式
- 男女共同参画に関する展示他

【期日】6月25日(土)

【場所】小山市立文化センター小ホール

詳しい内容などは、日にちが近くなりましたら、広報おやま、市HPなどでご案内いたします。



助け合い



— 白鷺大学 tomowa さん作 —

男女関係なくお互いを助け合える関係が大切だと思います。

相談窓口について

※相談に関する秘密は厳守します

①女性のための心の相談

女性を対象にした、女性のカウンセラーによる仕事、色々な人間関係に関する悩みなど、心の健康に関する相談です。(要予約)

【日時】毎月第4月曜日

午後1時30分～4時15分

(1人45分)

②女性の生き方なんでも相談

女性の生き方や、悩み、家庭や仕事の問題などについて、女性の弁護士が対応する法律相談です。(要予約)

【日時】奇数月第4金曜日

午前10時～正午

(1人20分)

①・②ご予約は市人権・男女共同参画課までお電話で受け付けております。

☎0285-22-9296まで。

③DV(配偶者等からの暴力)について

【日時】平日 午前9時～午後5時

小山市配偶者暴力相談支援センター

☎0285-22-9602



④男性のための電話相談

【日時】月曜日・水曜日 午後5時30分～7時30分

とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8724

Harmonyの
バックナンバーを电子版で
読むことができます⇒



Harmony

Harmony 第72号 令和4年3月31日発行

編集・発行 小山市総務部人権・男女共同参画課
所在地 ☎323-8686 小山市中央町1-1-1
電話 ☎0285-22-9296



小さな自慢が
山ほどあります