

ガマンをやめて快適な日々の暮らしを

突然のイライラや体調不良に悩まされることはありませんか? 「生理中だから…」 「更年期だから…」 と思って、つらくてもガマンしていませんか? こうした悩みについて産婦人科の先生とまちの保健室の皆さんにお話を伺ってみました。今回の記事を読んで、無理せず上手に付き合っていくことを考えるきっかけにしてみてください。

女性のライフステージ

女性ホルモンは生涯を通して変化する大きな波と毎月の月経周期により変化する小さな波があり、それによって生じる不調は学業や社会進出の妨げとなっています。女性のライフステージは「乳幼児期」「小児期」「思春期」「性成熟期」「更年期」「老年期」と6つに区分されていますが、特に女性ホルモンの影響を受けやすいのが「思春期」「性成熟期」「更年期」です。この3つの時期をどう付き合っていくかが女性の健康課題という観点からもとても重要です。

思春期には…

女性ホルモンの分泌量がぐんと増え、月経が始まる思春期。月経不順や月経痛など月経に伴うさまざまな悩みを持ち始める時期ですが、月経の周期や痛みなどは人それぞれ違うため、気のせいかな? このくらいなら大丈夫だろう! という思い込みは、後で大きな病気や不妊に繋がってしまうこともあります。本人だけでなく、保護者も一緒に正しい理解と管理をしていくことが大切です。

また近年、若くして子宮頸がんを発症する人が増えてきますので、ぜひこの時期にHPVワクチンの接種について親子で考えてもらいたいです。HPVワクチンは将来子宮頸がんになるリスクを低くする効果があり、小学校6年～高校1年相当の女子が定期接種の対象とされています。

平成9年度～平成19年度生まれでHPVワクチン接種を受けていない女性を対象としたキャッチアップ接種(令和7年3月末まで)も実施されています。詳しくは焼津市健康づくり課のHPをご覧ください。



性成熟期から更年期

性成熟期にあたる20代～40代前半は妊娠・出産、キャリアアップなど女性が社会で活躍できる時期です。そのため月経痛やPMS(月経前症候群)、子宮内膜症、子宮筋腫などによる不調は、社会的にも精神的にも大きな負担になってしまいます。また、40歳頃から徐々に卵巣機能が低下し、女性ホルモンが減少することで、閉経前後の約10年間は「ほせやほてり、発汗をはじめ様々な自律神経症状である『更年期症状』」が出てきます。

近年は低用量ピルをはじめとする月経回数をコントロールする治療やより安全性の高いホルモン補充など、月経や更年期のつらさを軽減させるためのさまざまな治療法がありますので、ぜひ婦人科で相談してみてください。

健やかな人生を送るために

生活の近代化によって、初潮年齢は早くなりましたが、閉経年齢は変わっていません。また昔より出産回数が減少した結果、現代女性の月経回数は昭和初期に比べて9～10倍に増加、一生で450～500回にもなります。そのためホルモンの波に振り回され、不調を感じながらも、ガマンして日常や社会生活を送る女性は少なくありません。

日頃から気軽に相談できる婦人科医を見つけ、自分のライフスタイルに合わせて上手に女性ホルモンと付き合っていくことが、健康寿命を延ばし健やかな人生を送ることに繋がります。



焼津市立総合病院
産婦人科 科長
黒田 健治 先生

思春期のホルモンの変化

中学生くらいになると、親や友だちに対してイライラすることや、友だちと自分を比べて不安になることがあります。この原因の1つは、思春期に性ホルモンの分泌が活発になることで、体と心に変化が起こるからだと言われています。我が子が誰かに対して攻撃的になったり、ささいなことにも不安になったりするの、親として心配になるかも知れませんが、でもこれが成長の証なのだと思えば、お互いに少し楽になるのではないのでしょうか。

思春期には脳も発達中!

また思春期にはホルモンだけでなく、脳にも変化があります。この時期の脳は、怒りや不安が起こった時、自分がどのように行動したら良いかを判断するための部分がゆっくり発達している段階です。そのため、不安や怒りを自分の中だけで十分にコントロールが出来ないという事が出てきます。中学生にこの話をすると「あいつがイライラしているのは、そういう理由か!」とか「自分にも少し前にはそういうことがよくあった!」と感想を伝えてくる生徒もいます。自分の状態を客観的に知ることで、自分の行動には理由があることがわかり、安心できますね。

性教育って大事!

思春期を語る上で、もうひとつ大切なこと。それが「性教育」についてです。少し前までの日本では、「性教育=下半身の教育」というイメージがあり、あからさまに教えるものではないという風潮がありました。現在でも小学校や中学校で、性教育のカリキュラムをちゃんと組んでいるところは少ないのが現状です。自分の体も相手の体も大切にすること、そして本来は体だけでなく人権や心の状態も含めて考える「包括的性教育」が大事なのです。

距離感(プライベートゾーンには個人差がある)、同意(自分が良いと思っていることが、相手にとってそうとは限らない)、多様性(それぞれが違っても、相手のことを尊重する)を大事にすることがその第1歩です。

学ぶことに「遅い」はない

ただ、今の「親」世代も小学校や中学校の時に、ほとんど性教育を受けてきていません。だから今こそ大人も、性について学ぶ必要があると思います。今はネットなどで簡単に色々な情報が入ります。しかし、それが良いことか、悪いことかは、正しい知識がなければ、判断が出来ません。保健センターや教育委員会、市町村などと連携して、私たちが情報発信することも大切だと思います。大人が子どもと一緒に学ぶことで、「性教育=楽しく希望に満ちた学びの場」になるのではないのでしょうか。

まちの保健室



左から、高橋節子さん、吉田恵美子さん、浅井佐智代さん

性に関する悩みだけでなく、子育てのこと、家族のこと、医療や介護のことなど、地域で暮らしている方たちの生活に関わる困りごとを共有する居場所づくりをしています。メンバーには、元保健室の先生や元特別支援学校の先生、訪問看護師、がんサバイバーの看護師、助産師などがいて、ゆっくりお話をお聞きし、一緒に考えます。性教育や体・心に関する講座や体験もあります。興味のある方は「スープ屋Hygge」のインスタグラムページをご覧ください。



性教育の導入に おすすめの本はこちら



「おうち性教育はじめます 一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方」
著者: フクチマミ、村瀬幸浩
出版社: KADOKAWA

性教育は「性犯罪の被害者・加害者にならない」「望まない妊娠を防ぐ」ことにもつながります。ぜひ親子で一緒に学びましょう!

教えて! やいちゃん

管理栄養士 風間幸代さん監修 鮭とほうれん草の簡単グラタン

風間さんのHPはこちら!



【作り方】

- ①生鮭は塩・胡椒をふり水気をふきとる。フライパンにバター10gを熱し、両面を火が通るまで焼いたら取り出し、皮と骨を取り除き大きめにほぐす。
- ②ほうれん草は4cmくらいのざく切り、玉ねぎは薄切り、エリンギは短冊切りに切る。
- ③ジャガイモは皮つきのまま電子レンジ600wで1個につき2分、裏表それぞれ加熱したら取り出し、皮をむき1センチの半月切りにする。
- ④残りのバターをフライパンに加え、②の材料を加えて炒めたら、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ジャガイモと①の鮭も加えて、牛乳とコンソメを入れたら弱火にし、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤グラタン皿に入れてチーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで約10分ほど焼く。(オーブンなら200度で約15分) パセリをふって出来上がり。

ポイント アドバイス

鮭には抗酸化作用のある赤い色素アスタキサンチンが豊富。魚ときのこには、女性ホルモンバランスを整えるビタミンDが含まれます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する働きもあり、更年期以降減少する骨密度の強化にも欠かせません。カルシウムの豊富なほうれん草と牛乳、チーズでグラタンにし、相乗効果で栄養をしっかりチャージしましょう! コレステロールが気になる方は、牛乳をイソフラボンも摂れる豆乳に変えてもOK。

栄養価(1人分)	
エネルギー	342kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	16.3g
炭水化物	22.7g
塩分	1.7g

フライパン1つでできる!



- 【材料】(4人分)
- 生鮭……………4切れ
 - ほうれん草……………1/2束
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - ジャガイモ……………2個
 - エリンギ……………2本
 - 牛乳……………400cc
 - シュレッドチーズ ……80g
 - 小麦粉……………大さじ2
 - コンソメ……………1個
 - バター……………20g
 - 塩……………適宜
 - 黒こしょう……………適宜
 - パセリ……………適宜

読者の声

Aしおかげ前号(66号)へ

読者からご意見・ご感想が寄せられました。

皆様の感想をお待ちしております。67号への感想はこちら! →



過去と現在を比較することで、世の中の変化を感じることができました。固定概念にとらわれていた時代が滑稽に感じられました。現在の状況が満足のいくものではなくても、時間とともに変化し、男女の共同参画が自然と実現されることを望んでいます。(60代)

子どもたちへのアンケート「性別でトクした、ソシたと思ったこと」が1番印象に残りました。よくあるジェンダー平等の記事には、お互いの損をしたところや、傷つけたことが焦点化されています。それに対し、この記事ではいい部分とよくない部分に分かりやすく示してあります。いい部分もあるかもしれないけど、よくない部分もあるからこそ平等を目指していく必要があると思えました。(20代)

編集 後記



●女性ホルモンの大きな波と毎月訪れる月経周期の波に振り回されることなくホルモンと上手に付き合って健康寿命を延ばしていけたらと思います。怖いと思いついていたHPVワクチンも娘と話し合いキャッチアップ接種をすることにしました。⑧

●今回の取材を通して、「性教育」という言葉から受けるイメージがだいぶ変わりました。娘たちは思春期、親は更年期!どちらもホルモンバランスが崩れがちな年齢ですが、お互いに理解し合いながら、これからも色々楽しく学んでいきたいです!⑨