

# すきっぷ



<発行元> 特定非営利活動法人 緑区子どもサポートセンター  
千葉市緑区誉田町2-25-78 TEL&FAX 043 (308) 4436  
E-MAIL:kids-support-midori@coffee.ocn.ne.jp  
URL: <http://saposen.konijiki.jp/>

## 女性として

### いつも健やかに



### はひらひらー！

昨春秋、命と性についての学習会を開催し、素敵なお話に感動してから二年・・・明るく楽しく軽快でいて的確で充実した講演をしてくださる鶴岡利江子先生をお招きし、早から性へ「ステップアップ」した講演第二弾を開催しました。鶴岡先生は助産師・思春期保健相談士として学校等でも講演をされているかたですが、今回は女性の性やホルモン、更年期症状等をテーマとしていただきました。講演から抜粋してお伝えします。

### ★生れしきりくれて ありがとう

私達ひとりひとりが今存在するにあたり、先祖を遡っていくと・・・なんと十代前で千五百九十人もの先祖様がおり、二十代遡ると一億三千四百万人もの先祖様がおり、という計算になるそうです。そういう意味では皆どこかで親戚？なのか

もしもせんね。争いは止めましょう。

そして「早中心性」ということで今回のテーマへ進んでいきます。

性と言うと男性・女性の二つと思いがちですが、現代では「G.D.U」と呼ばれる様々な生が存在し、きっちり分けるとは困難です。いわば「性グラデーション」だということなんです。自分で自分の性を生きられる時代になったということなのです。

### ★女性ホルモン・男性ホルモン

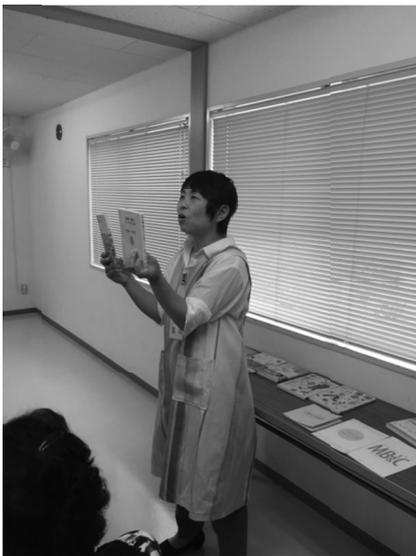
最近では二次性徴も早まりましたが、男女では「生涯におけるホルモン分泌量の状態」がかなり違います。男子は思春期に急上昇する男性ホルモンの影響が顕著であり、性欲が強く出たり、ホルモン変化に追いつけず苦しい時期となりやすいそうです。しかし二十歳でピークを迎えた後もシニア期まで下降せずにキープします。が、それゆえにホルモンの微妙な変化に弱く、最近では男性の更年期障害も問題になっています。また女性三十五歳のピーク後は下降線をたどり、平均年齢としては五十歳ほどで閉経となります。この前後十年はホルモンの影響で様々な辛い症状が出ることもあり、日常生活に支障が出るような場合は更年期

障害という事になります。

ちなみにテレビのCMでも言われていますが、女性は七の倍数、男性は八の倍数の年齢時、様々な体の変化が出やすいそうです。また女性は毎月の月経により複数ホルモンが分泌され、体調や生活もゆらぎます。基礎体温も低い時期と高い時期があり、むくみや月経痛、生活の上での支障などを乗り越えながら生きています。この毎月の営みにより、ストレスに強くなり大変な子育てもこなしていけるといわけだそうです。

そしてオキシトシンというホルモンは他の人も自分も幸せにするという効果をもち、女性は美しく、幸せに満ちて生きられる！素晴らしいことですね。

また子宮は何でも受け入れるというすごい臓器です。胎児は母体にとっては異物であるのに、しっかりと受け入れて育ててくれます。



### ★男性ホルモンと女性ホルモン

これらを比べるとなるほど理解できます。原始の頃の人間で考えれば、男性は狩りに出て獲物を取ってきていたわけですから闘争的になるためにも男性ホルモンは必要だったことがわかります。

男性も女性も両方のホルモンを持っています、加齢とともに変化していきます。特に女性は閉経後に女性ホルモンが減って男性ホルモンが優位になるため、元気に生きられる一方で内臓脂肪が増えてくることがあるので注意が必要です。

男性ホルモン	女性ホルモン
ムキムキムラムラ	キラキラのとときめき
闘うホルモン	守るホルモン
<ul style="list-style-type: none"><li>タンパク質を筋肉に</li><li>性欲を高める</li><li>体毛の発育</li><li>皮脂の分泌</li></ul> <p><small>* 対馬ルリ子氏著 「女性ホルモンで世界一幸せになる日本女性」より</small></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>髪を美しく</li><li>記憶力</li><li>食欲の抑制</li><li>骨を丈夫に</li><li>自律神経を安定させる</li><li>丸みを帯びた体型</li><li>月経や妊娠にかかわる</li></ul>

### ★更年期って

閉経の前後十年間ほどは更年期といわれ、ホルモンの変化でさまざまな不調が現れたりするので、不安にならずいろいろな治療法があることを知っておくと良いそうです。治療法としてはホルモン補充や漢方、向精神薬の服用などがあります。

また体の不調を「更年期だから」と決めつけてしまうと、他の病気を見逃すことにも・・・たとえば甲状腺機能障害と更年期障害は症状が似ています。これは血液検査をすればどちらなのがわかるそうです。

眩暈 めまいも自分が回っている感じが天井が回っている感じか？などを見極めておくことも大切です。皮膚や眼や喉などの水分がなくなるとドライ症状になって辛いこともあります。

上の表にあるように女性ホルモンは自律神経に関連しますので、のぼせや寝汗、冷えや動悸が出ることもあります。いきなりダーッとかく汗は嫌ですよ。

そして女性は基礎体温（四時間以上の睡眠から目覚めた時の舌下体温）を記録しておいて診察時に持参するとよいそうです。



## ★女性の豊かな人生のために

- ① 食べること 五色の食品をバランスよく
- ② 眠ること 夜十時〜一時は成長ホルモンが分泌されるので、この時間は絶対に眠ることが大切です
- ③ 動くこと
- ④ ストレスの発散 喋ることで発散できます！
- ⑤ 定期検診を受けること

## ★気持ちを伝えるスキンシップ

- いわゆる性交には次の意味があります。
- ① 愛情の交流 親密・連帯
  - ② 心地よさ
  - ③ 子どもを残す  
避妊をした場合にも女性からは言いだせないこともありますから、普段から避妊具を装着していることをマナーにできるといいますが・・・妊娠したい時だけ装着しなねばよいですね
- しかし、他にも方法はありますね。
- ① 話かける
  - ② 手を握る
  - ③ 抱きしめる・肌のぬくもりを伝える

## ★月経あれこれ・・・



- ① 月経痛は我慢せずに早めに痛み止めを服用した方がよい
  - ② ゆるやかな下着、ナプキンの見直し
  - ③ 眠る時に足を高くあげてみる
  - ④ 向けて眠ったお腹の下にクッションを置く
  - ⑤ 軽い運動をする
  - ⑥ アロマ
  - ⑦ 食事 便秘予防、食物繊維、鉄分、カルシウムを摂る
  - ⑧ 温める
  - ⑨ 月経時に甘い物が欲しくなった場合、一気にたくさん食べないこと。血糖値が急上昇し、それが急に下がった時に鬱状態になってしまったりがある。甘い物は小分けにして食べる。
- なお、閉経前の頃には月経周期が変化して、一ヶ月に二回の月経があることも・・・**赤い血**になることもありますが、その中でも、普段から「バー」などで鉄分を貯蓄しておくと「バー」がよくなるのです。
- 「おまじないは「バー」」

なお、(社)千葉県助産師会、(社)日本助産師会、(NPO法人)女性の健康とメノポーズ協会は電話相談も受けています。曜日や時間限定もありますので、検索してみてください。

生理用品の会社のHPにも女性の身体についての情報があります。

私達女性が健やかに、はつらつとした毎日が送れ、自身も家族も幸せになれますように・・・



鶴岡先生が手作りされた模型です。布で立体的にできており、目が不自由な方も触って理解できます。(。)

二〇一六年十月二日開催講演より

高山

## 【これからの楽しい企画】

### みんなで遊ぼう『忍者修行！』

11月6日（日） 1：30～3：30

大木戸小学校体育館・グラウンド 参加費900円



### こどものまち『スマイルグリーンシティ』

3月19日（日） あすみが丘バースモール

3月20日（祝） あすみが丘プラザ

参加費 400円 誰でも店長になれるよ！



【問い合わせ先】 043-308-4436 緑区子どもサポートセンター

<おすすめ絵本コーナー>

### いつか帰りたい ぼくのふるさと

福島第一原発20キロ圏内から来たねこ

写真・文 大塚敦子 小学館



2011年におこった東日本大震災はまだたくさんの方の記憶にあります。それに伴って起きた福島第一原子力発電所の事故。福島県双葉町の5代続いた農家で飼われていた猫のキティ。これは猫の視点で語られる写真絵本です。キティは10歳の雄です。広い畑で自由に遊んでいました。3月11日大きな地震が起こり翌日家に帰ったキティの家族はどこにもいませんでした。避難先に移動していたのです。山盛りのキャットフードを食べつくした後は食べられるものを探してさまよいます。世話をしてくれる人を突然失った動物たちは次々と死んでいきました。ある日白い防護服を着た人がやってきてキティは保護されました。それは残された動物の命をつなぐ餌をやるために集まってきた大勢のボランティアの人達でした。キティは動物愛護団体に保護されこの団体のホームページを見ていた作者に引き取られることになり、それが縁でこの絵本が誕生しました。運よく家族に再会することもできましたが、元の暮らしに戻ることはできません。キティは猫エイズに罹っていてもう外に出ることはできなくなりました。自由に駆け回れたおばあさんの畑が懐かしいと思っています。あの日からすべてが変わってしまいました。キティはいくら待っても誰も帰ってこなかったあの日を忘れることができません。

（あしたば文庫主催 川本泉美）