

# 男女共同参画ひろば いっぱい いっぱい

市では「富士見市男女共同参画推進条例」を制定し、性別にかかわらず、個人の能力が尊重される社会をめざして“いっぱい いっぱい”取組みを進めています。

自分らしく輝ける社会へ



問合せ／人権・市民相談課 ☎273

## 男女共同参画キーワード

### 生涯を通じた女性の健康

女性の長い人生には、思春期、成熟期を経て、更年期、高齢期とさまざまな心身の変化を経験し、男性と異なる健康上の問題に直面することがあります。

男女が正しい情報や知識をもとに思いやりをもって助け合えると素敵ですね。



## リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、男女ともに持つ権利ですが、特に女性のライフサイクルを通して身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態が保障されることを言います。

女性は、妊娠・出産をする可能性や男性とは異なる健康上の問題に直面する恐れがあったり、また、社会の文化、習慣、価値観、経済、宗教、教育など、さまざまな要素に影響を受け、人生が大きく左右されることもあります。

### 4つの基本

1994年にカイロで開かれた国際人口開発会議において、次の4つを基本とする概念が提唱されました。

1. 女性自身が妊娠するという選択を自己決定できること
2. すべての女性が安全に妊娠・出産できること
3. すべての子どもが健全に生まれ育つこと
4. 性感染症の恐れなしに性的関係が持てること

女性が生涯にわたって身体的、精神的、社会的に良好な状態であることと、それを享受する権利とされます。

いつ、何人の子どもを産むか、あるいは産まないかを選ぶ自由、安全で満足いく性生活、安全な妊娠・中絶、性感染症の予防、すべての子どもが心身ともに健やかな小児期を送ることなどが含まれています。

## いまだに残る女性の役割

「産んで当たり前」「おさんはまだ？」よく耳にする言葉ですが、産む・産まないの選択には、さまざまな考

え方や状況があり、子どもを産む人生、産まない人生、どちらもそれぞれに価値があります。自分の価値観を押し付けず、一人一人の考え方を尊重し認めることが大切



## 自分のからだを知りましょう

女性のからだは、女性ホルモンの影響を強く受けています。年齢によって変化するからだを受け入れて、よりよいライフステージが送れるよう自己管理をしましょう。

### 思春期～成熟期

**月経困難症** 月経時に起こる腰痛、頭痛、腹痛などの症状。痛みなどがひどい場合は、婦人科系の病気の恐れもあるので注意しましょう。月経前に起こる症状もあり、学校や仕事を休むほどつらい日もあったりします。

**性感染症** 淋病、梅毒、エイズ、クラミジアなどさまざまな病気があり、中には自覚症状がないものもあります。自分だけではなくパートナーの治療も必要です。

**避妊** 産みたいときに産むために、そして望まない妊娠を防ぐために、正しい避妊の知識をつけましょう。

**不妊症** 夫婦の10組に1組が悩んでいるといわれ、原因は男女双方にあったり、不明だったりもします。

**不育症** 妊娠しても流産や早産を繰り返し、胎児が産まれて育たない症状をいいます。

**マタニティブルー、産後うつ** ホルモンバランスの急激な変化により、訳もなく涙もろくなる、不安になる、イライラする、やる気が起きないなどの症状が表れます。症状が重くなる場合は、産後うつの恐れもあるため医師に相談しましょう。

### 成熟期～更年期

**子宮がん** 大きく分けて子宮頸がん<sup>けい</sup>と子宮体がんがあります。定期検診が重要です。

**乳がん** 発症率は30代前半から増加し、50歳前後でピークになっています。自己検診や定期検診で早期発見につなげましょう。

**更年期症状** 閉経前後、女性ホルモンの分泌量が低下すると心血管系や自立神経などのさまざまな器官が今まで通り機能しなくなり、のぼせ、肩こり、頭痛、めまい、物忘れ、不眠、疲労、動悸<sup>どうき</sup>などの不調を感じます。生活に支障をきたすほどつらい症状の場合は、婦人科や更年期外来に相談しましょう。



### 高齢期

**骨粗しょう症** 骨密度が低下し骨折の危険性がある状態のことで、女性ホルモンの分泌の低下が原因です。

**慢性関節リウマチ** 関節が慢性的に痛み、腫れを起こし、進行すると関節機能が失われる病気。女性ホルモンの関係しているといわれ、女性が8割を占めます。