

男女共同参画社会の実現を考える

# アクト21

information

VOL. **17**  
2017 October

特集

女性として

生涯健康で暮らすために

〜リプロダクティブ・ヘルス／ライツに

もつづいた身体との向き合い方〜

P. 2

男と女の小休止／アクト21 News ..... P. 6

アクト21 Events Guide ..... P. 8

20分のできる簡単ごはん 滝村雅晴

編集・発行／荒川区立男女平等推進センター（アクト21） 2017年10月発行／登録（29）00-52号  
〒116-0012 荒川区東尾久5-9-3 アクト21 TEL 03-3809-2890 FAX 03-3809-2891  
制作・印刷／（株）ドゥ・アーバン

# 女性として生涯健康で暮らすために 〜リプロダクティブ・ヘルス／ライツにもとづいた身体との向き合い方〜

みなさんにとって、「幸せ」とはどのようなものでしょう。「仕事でやりがいを感じる」「金銭的に豊かなる」「温かな家庭を築く」——そのどれもが「幸せ」に違いありませんが、その基礎となるのはやはり、健康ではないでしょうか。

妊娠・出産などライフステージごとに役割

を担う女性にとって、月経や更年期など自分の身体の変化を知ることが、幸せな人生を送るために重要であるということが、近年、言われるようになってきました（「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」）。生涯を通じて、健康であるために何が必要か、女性の各年代ごとに考えてみましょう。



【Profile】 齋藤 益子  
医学博士、看護師、助産師、チーム医療推進助産師  
新生児蘇生法インストラクター  
1996年 東邦大学医療短期大学専攻科 助教授  
1997年 東邦大学医療短期大学専攻科 教授  
2002年 東邦大学医学部看護学科 教授  
2006年 東邦大学医学研究科 教授  
2010年 東邦大学看護学部 教授  
2014年 東邦大学 名誉教授  
2014年～2017年 帝京科学大学 教授  
2017年 富崎県立看護大学 教授・看護学研究科長

## 「自分を大切にすること」の意味を知る

思春期の身体の変化に  
きちんと向き合おう

生まれ持った性の違いや特徴が、大人に近づくにつれていっそう顕著に現れる思春期。月経が始まり、身体が丸みを帯びてくると、変化に戸惑う女性もいるでしょう。けれど、この思春期（＝第二次性徴は、自分の身体と向き合う最初の大きなチャンスにもなります。

煩わしさや痛みなどで、ネガティブなイメージを持つ女性も多い月経ですが、まずは、月経が始まった時に、手帳に丸を付けるだけでもいいのです。今月は予定通り「遅れたのは、部活のハードな練習をしたせいかな」といった具合に、少しでも自分の身体に思いを巡らせる習慣を持つようになるには、身体のリズムや特徴が理解でき、上手なつきあい方も次第にわかるようになってきます。

思春期の  
性に対する意識は？

第二次性徴は、子どもを産み育てる身体になるための変化です。この時期、性への関心が高くなるのは自然なことであり、自分の身体を知ることが「自分を大切にすること」のための第一歩です。思春期に自分の身体と命を大切にすることを育むことが、リプロダクティブ・ヘルス／ライツにおいても大変重要です。そのためにも、性に関する正しい知識を持つことが必要になってくる年代でもあります。

婦人科に行ってみよう

「生理痛が重く」「ストレスで月経が止まってしまった」など、10代〜20代でも婦人科系の不調を訴える人は少なくありません。一般的に「結婚して妊娠を意識するまで、婦人科は自分とは無関係」と思われがちですが、早いうちからかかりつけ医を持つことで、より健康的な暮らしを送りやすくなることもできます。

【図1】にもあるように、性感染症である性器クラミジアに感染している女性は、20代前半までに多いのが特徴です。自覚症状がないまま放置しておく、不妊や子宮頸がんの発症など、先々、深刻な状況に陥る可能性も。

「おいしいな」と  
感じたら、  
早めに婦人科で  
受診しましょう



【図1】 性器クラミジア感染症（女性）



（引用）厚生労働省：性感染症報告数（2017年）

## 「何となく先送り」で後悔しないために

卵子の数は  
37歳から急激に減少

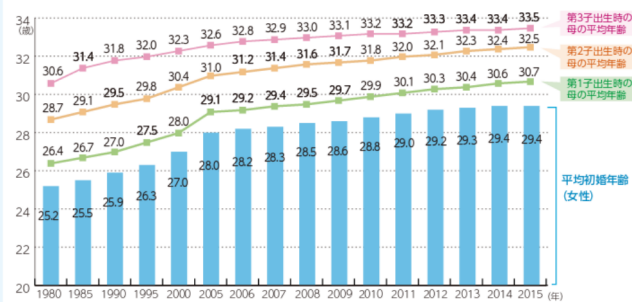
平均寿命が延び、50代〜60代になっても若々しく輝く女性が増えてきましたが、残念ながら女性が出産できるリミットについては、今も昔もほとんど変わっていません。しかし、晩婚化が進み、出産のタイミングがなかなかつかめず、じわじわと先送りする夫婦の増加が

大切なのは夫婦間の  
信頼関係作り

画通りにはならないこともありすが、「何歳ぐらいまで何人産みたい」という目標がはきりしてあれば、「なんとなく」先送りにして後悔するということ場合は少なくなるのではないのでしょうか。「自分は子どもを産むのか」「産まない選択をするのか」だけでも、考える機会を持つことが重要です。

もちろん、出産は女性1人だけでできるものではありません。中には、「自分の収入で子どもを養えるか不安」「親になる自信がない」と、子どもを持つことを先延ばしにしたがる男性もいるかもしれません。そんなときは、気持ちをはきり伝えていねいに伝えながら話し合いをしたり、家族のマネープランと一緒に作るなどして、ふたりで、育てるという前向きな気持ち作りをすることも必要でしょう。そのためにも出産前に互いの信頼関係を確かめることがポイントになります。

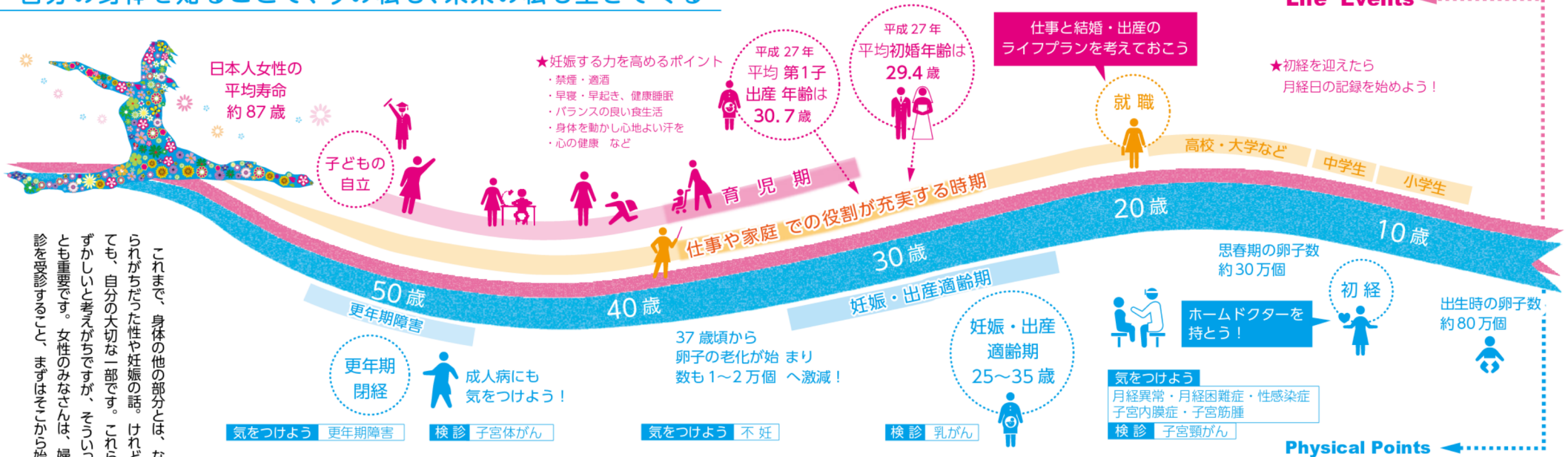
【図2】 平均初婚年齢（女性）と出生順位別の平均年齢の年次推移



（引用）厚生労働省：「人口動態統計」（内閣府：平成29年版少子化社会対策白書からの転載）

産後鬱などの問題から、現代環境での育児のしにくさが浮き彫りとなっていきますが、自治体の子育て支援策を調べたり、地域の「コミュニティ」に参加して、いざという時に助けが求められるつながり作りをしておくなど、子育てが夫婦だけの問題とならないような工夫をしておくことも大切です。

# 自分の身体を知ること、今の私も、未来の私も生きてくる



これまで、身体の他の部分とは、なぜか別のもので語られてきた性や妊娠の話。けれど、誰にでも、自分の大切な一部です。これらについて語ることは恥ずかしいと考えがちですが、そういった意識を変えていくことも重要です。女性のみならず、婦人科を訪れること、検診を受診すること、まずはそこから始めてほしいと、齋藤先生は繰り返しておっしゃっていました。

生は繰り返しておっしゃっていました。荒川区民総幸福度(GAH)指標においても、「健康の実感」は全ての分野の指標の中でも最も「幸福実感」との相関が高いという結果が出ています。自分の身体について、よく知り上手につきあおうと、健康で幸せな一生を送りたいですね。

## 30代後半~50代前半

**気持ちの上手な切り替えも健康長寿の秘訣**

新しい更年期症状は「我慢しながら」

新しい挑戦を続けることで「ずっとイキイキ前向きに！」

平均が約50歳と言われる女性の閉経。その前後の時期は、ホルモンの分泌バランスが大きく変わり、身体がその変化に対応しきれなくなると、いわゆる「更年期障害」の症状が現れます。代表的なのが、のぼせやめまい、頭痛、ひどい肩こりなど。さらに、精神的に落ち込み気味になり、身体のたるみや鬱症状を訴える人もいます。

更年期障害の症状は、ホルモンのバランスの変化のみならず、その人の性格や周囲の環境などにも左右されるといわれています。新しい趣味をはじめたり、新しい「ミニミニ」に参加したりすることが、症状の軽減に役立ちます。

更年期といえは、そろそろ成人病なども気になる年齢。今後30年はある老後の生活を健康的に過ごすためにも、運動習慣を身につけるのもいいかもしれません。新しい環境に対応できる柔軟性を失わず、気持ちの前向きにするための工夫をすることで、いつまでも生き生きと年を重ねたいですね。

## 30代後半~40代前半

**30代から増える乳がん。検診で早期発見を**

高年齢になってからの出産はリスクも覚悟で

かつてハイリスクと言われていた35歳を過ぎてからの出産が、医療技術の進歩も手伝って、今では全体の4分の1にまで上昇しています。40代で初産を経験する女性もめずらしい存在ではなくなりました。けれど、女性の出産適齢期はやはり20代~30代前半である、医学的に明らかになっています。不妊治療などによって、いわゆるアラフォー世代になってから子宝に恵まれる場合もありますが、高額な費用がかかります。

また、この年代になったらとくに気をつけてほしいのが、乳がん、子宮がんといった、女性特有の疾患。乳がんの罹患率は30代から上昇しはじめ、女性がかかるがんの第1位となっています。

ところが、先進国の中でも日本は婦人科検診の受診率が極端に低いのです。「生理痛、お産、つわり」などは病気ではないといった考え方のもと、婦人科系の不調は我慢することが当たり前と思込んでいる女性も少なくありません。その結果、気づいたときには手遅れ...ということもなにかねません。

この先、更年期を迎えるにあたっては、婦人科のかかりつけ医を持つことが大切になります。定期的な婦人科を受診する習慣を持ちましょう。区から届き始める検診のお知らせを、きっかけにするのもいい方法です。

【図3】不妊治療における年齢と生産分岐率(※)

35歳	18.1%	37歳	14.9%
30歳	20.6%	39歳	11.2%
		40歳	8.8%
		41歳	6.4%
		42歳	4.4%
		43歳	2.7%
		44歳	1.6%
		45歳	0.8%

※生産分岐率は、1回の治療で出産に至る確率 (引用)日本産婦人科学会「ARTデータブック」(2014)

「婦人科検診は必ず受診を！」





## 「イクメン」が なくなる時代へ

「イクメン」とは、イケてる男(men)を表す「イクメン」をもじった造語で、育児に積極的に参加し楽しむ男性を指す言葉です。広告代理店・博報堂クリエイティブ局の丸田昌哉氏が発想した言葉とされ、2006年には同社社員を中心に「イクメンクラブ」が旗揚げされています(2011年にNPO法人として認可)。

2007年ごろから女性誌や育児雑誌にイクメンをテーマにした記事が掲載されるようになり、さらに2009年の育児・介護休業法改正を受けて、2010年に当時の長妻昭厚生労働大臣が国会で「イクメン」という言葉を流行らせたい」と発言、父母どちらにも育児を取りやすくする制度が施行され、さらに男性の育児

参加に関する情報発信を行う「イクメンプロジェクト」を厚生労働省が開始させたことにより、イクメンという言葉は一気に広まりました(2010年のユーキャン新語・流行語大賞のトップ10にも選出)。

イクメンという言葉が広まり、育児や家事への男性の参加も世の中に浸透し始めはしましたが、たとえば育児取得率は、厚生労働省の雇用均等基本調査によれば、2016年でも女性が81.8%なのに対し男性は3.16%。イクメンという言葉が目指す状況の実現には、まだまだ時間がかかりそうです。

そんな理想通り行かない面も、あるいはイクメンならではの喜びも含めたイクメンご本人の体験談は、多くの書物によってもその一端を垣間みることができました。たとえばイクメンという言葉が流行る



1 男が育児を取ってわかったこと (セブン&アイ出版) 池田大志 (著)

2 産省の山田課長補佐、ただいま育児中(文春文庫) 山田正人 (著)



3 まんが育児 楽しい育児 (小学館) 吉田敏子 (著)



4 おひさまもっちゃん! 漫画家パパの育児日記 (KADOKAWA) 丸本テング (著)

では、育児と家事に積極的に関わることを仕事に活かすノウハウを、著者自身の経験から伝授。仕事とイクメン活動を両立させ、相乗効果的に発展させていくには格好の指南書でしょう。

将来的には、わざわざ「イクメン」という言葉を使わずとも男性の育児・家事参加が当たり前のこととなるのが理想でしょうが、イクメンという言葉を通じて触れることは、私たちの生活や社会の未来を考えるよい機会になるでしょう。また当事者にとっては、先達が歩んできた道をたどってみることで、自分たちの苦闘を客観的に眺められるようになるという効用があるかもしれません。



5 出産・育児ママのトリセツ ~「子どもができて妻が別人になりました」というあなたへ~ (忘羊社) 山本ユキコ (著)、高倉美恵 (イラスト)

6 スーパーダディ ビジネスマンの勧め (双葉社) 高橋一寛 (著)

6月24日(土)実施

### 男女共同参画週間記念講演会 「舞台で輝く女性リーダー」



藤川澄十郎氏 (日本舞踊藤川流家元)

第一部は、藤川流家元藤川澄十郎氏に「舞台で輝く女性リーダー」と題して、お話をいただきました。

15歳という若さで日本舞踊の「家元」を継承され、現在は家元として多くの門弟を率いて、活躍されています。

全国各地で藤川流の教室を主宰され、地元荒川区、関東地方は勿論のこと、北は北海道から南は九州に至るまで門弟の指導に当たられています。

また、日中友好35周年事業で中国での公演を経験されるなど、その活躍の場はますます広がっています。今年8月には、藤川流創設50周年を迎え、節目の年に家元としての重責を果たす公演を成功裏に終えられました。

このような活動の中で、ご自身がリーダーとして大切にされている言葉は「稽古は嘘をつかない」。大きな舞台での公演や家元として、二門を率いる中、この言葉に支えられているとお話されました。

また、自らの励み姿を門弟に見せることがリーダーの役割であると考え、門弟の皆さん一人一人との対話を大切にしながら、若手の育成に努める傍ら、「人として成長していきたい」と、謙虚で前向きな生き方を力強く伝えて下さいました。

第二部の衣装を着けての古典舞踊「操り三番叟」では、見えない糸がピンと張られたり、緩む仕草に、観客は息を飲みました。

その後は、古典舞踊に真摯に取り組みながら、家元が新たなジャンルとしてチャレンジしている新舞踊。男性、女性の若手門弟とともに、躍動感ある「Jポップ」を華やかに舞っていただきました。

公演終了後、舞台上に藤川氏と門弟の皆さんが並び、感謝をこめてお辞儀をされる姿には、リーダーの思い、門弟の希望が満ちあふれていました。



▶▶ 古典舞踊から新舞踊まで、さまざまな演目を披露。門弟を引き連れ華やかに舞う藤川澄十郎氏の姿に魅了されました。





# アクト21 Events Guide

アクト21の主なイベントをご紹介します。  
みなさん、ぜひご参加ください！

11/12 (日) 『にっぽり秋まつり』  
荒川区都市交流フェア

時間 10:00～17:00

会場 日暮里駅前ひろば

DV予防啓発イベントを実施します。

## 『あらかわパスタスクール@アクト21』 ～パパだからこそ、味わえるもの～

【対象】  
区内在住、在勤で、就  
学齢の子どもの持つパパ  
(フレパパも含む)  
【定員】15名

定員 15名 講座回数 全3回 時間 10:00～11:45

第1回 11/18 (土) 「パパになって、ここだけの…」ぶっちゃけ本音トーク

講師 紅谷 弘二 氏  
パパの悩みや話したいこと、興味のあることなど「テーマ」を決めてグループ  
でワークショップをおこない参加者同士の交流を深めます。

第2回 12/2 (土) パパのはじまり！わが子の誕生

講師 細田 恭子 氏  
我が子の誕生の感動、パパになった醍醐味や  
喜びを参加者で分かち合う講座です。

第3回 12/9 (土) パパだからこそ、醍醐味！

講師 板谷 俊明 氏  
家族にとって「カッコいいパパ」になるためのひとつ、  
アウトドア(キャンプ)の魅力を楽しく学びます。



お問合せと申込みは、生涯学習課まで ☎3802-3111(内線)3354～3355



# 20分でできる 簡単ごはん

目玉焼き添えタコライス

ひき肉と玉ねぎを炒めて、ソースとケチャップで味付けすればできる  
タコライス。トッピングの野菜をのせると彩り、栄養バランスともによ  
しのワンプレート料理。

子どもが大好きな  
味付けだから、  
おかわり  
間違いなし！



### 材料 (3人分)

- 牛豚合いびき肉 ..... 350g
- 玉ねぎ ..... 1個
- 卵 ..... 1個
- にんにく ..... 2かけ
- しょうが ..... 1かけ
- ミニトマト ..... 12個
- リーフレタス ..... 3～4枚
- パプリカ ..... 1/2個
- オリーブオイル 大さじ1.5
- [A]
- 粗挽きこしょう ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- ウスターソース 大さじ3
- ケチャップ ..... 大さじ3
- ピザ用チーズ ..... 適量
- ごはん ..... 適量

### 作り方

- ① にんにく、しょうがをみじん切り、リーフレタスを千切りにし、ミニトマトを半分切る。パプリカは縦半分に切ってから薄切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、しょうが、にんにくを加え弱火で香りたつまで炒めて、ひき肉をくわえる。肉に火が通ったら玉ねぎも加え炒め、Aを加えて炒め味をつける。
- ③ 別の小さなフライパンを火にかけオリーブオイル(大さじ1/2)を塗り、卵を割り目玉焼きを作る。
- ④ ごはんを器によそい、②のひき肉炒め、ミニトマト、パプリカ、レタスと盛り付け、目玉焼きをのせ、ピザ用チーズをかけて出来上がり。

【アト辛おとな味】 カイエンペッパー 子手伝い 野菜を洗う ごはんの上に野菜をトッピング



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

栄養管理士・株式会社ビストロパパ 代表取締役・農林水産省食育推進会議専門委員・日本ババ料理協会会長兼士・大正大学客員教授 日本ババ料理協会公式Facebookページに、ババ飯たちとババ料理を毎日投稿中(「飯士の包丁～父飯日誌～」)。著書「ママと子どもで作ってあげたいババごはん」マガジンハウス、「ババ料理のススメ 父親よ大志を抱け! 赤ちゃんとママ社。京都出身・神奈川在住。

## アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3  
☎ 3809-2890 ☎ 3809-2891

- 開館時間 / 9:00～22:00
- 休館日 / 12月29日～1月3日および保守点検日など



### ACCESS

都電荒川線・日暮里・舎人ライナー  
「熊野前」駅より徒歩約3分  
都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分