

# 男女平等推進センターだより

### 個性と能力を発揮して自立して生きる社会をめざしましょう

## 第20回

# 男女平等フェスティバル開催

2/1(土)  
9:45~

メイン企画「支え合いと連帯で目指す  
ジェンダー平等社会」  
講師 上野 千鶴子さん (社会学者)

詳細は裏面へ

## 私たちのからだを大切にしよう！ 〜リプロダクティブヘルス・ライツ〜



リプロダクティブヘルス・ライツという言葉を知っていますか？日本では「性と生殖に関する健康と権利」と訳されています。この言葉は、単に病気でなく、障害がないというだけでなく、恋愛、セックス、妊娠・出産など「生殖におけるすべての過程」で、自分で決める自由、権利があるということを含みます。

自分の体について、ライフステージごとにどのようなことに気をつければ良いか、武蔵野市助産師会会長の大田静香さんに伺いました。

### ライフステージにおける体の変化

#### ●思春期

思春期は性のホルモン分泌が活発になり、心身ともに大きく変化する時期です。女子は、月経リズムがまだ整わず、月経痛、月経不順などのトラブルがつきものです。お子さんがいるご家庭では、月経が始まる前から生理用品の使い方

を教えたり、月経が始まってからも体調を気にしてあげたりすると、お子さんが安心して相談しやすくなります。悩みがある場合は、かかりつけ医を持って相談できるようにならなくてはなりません。

性的成熟はだんだん早まっていますが、十分な知識もなく性行為をしてしまうと、望まない、予期せぬ妊娠や性感染症のリスクが高まります。

思春期は、将来の健康の根幹となる重要な時期です。将来の健康を守るために、この時期から自分の体について正しい知識を得ることが大切です。

#### ●成熟期

医学的には、20代から30代半ばが妊娠・出産にふさわしい時期といえますが、結婚をするかしないか、子どもを産むか産まないかは、一人ひとりが選択できる権利です。子どもを持ちたいと考えている場合は、女性側では月経が順調か？排卵が規則的に起きているか？ホルモン分泌が正常か？卵管の通り

は良いか？など、男性側では射精ができるか、精子の量や運動率に問題はないかなど、妊娠・出産の条件を満たしている必要があります。子どもを持たない場合も、自分の体に関心を持つことは健康の維持につながります。この時期の体についての知識を身につけた上で、自身の体力、健康を考慮してライフプランを考える必要があります。

婦人科疾患についても知っておき、定期的な検診を受けるようにしましょう。20代、30代で子宮頸がん、30代半ば以降で乳がんの罹患率が上がります。初期の自覚症状がないこともあるため、症状が出てから受診するより、定期的に検診、相談ができるかかりつけの病院があると早期発見につながります。

### 性の正しい知識を一般常識に

を責め立てるのではなく、無理せず過ごしていくことが大切です。また、医療機関に相談してみると、良いアドバイスがもらえるかもしれません。

わたしたちが性に関する情報を得るのはどこからでしょうか。インターネット、友人の話、ほかにも様々な媒体から情報が入ってきます。しかし、そこで得られる情報が全て正しいものとは限りません。間違った知識で困ることがないように、正しい知識を身につけることが大切です。

不安になったとき、相談したいことがあるときに、話せる相手がいることが安心につながります。専門の相談機関を知っておく、かかりつけ医を持っておくことで、困ったことがあったら相談できるようなしておき、自分の健康を守るようにしましょう。

#### ●更年期

更年期には、めまい、動悸、イライラするなど、体と心に不調が出てくる場合があります。更年期障害は女性だけでなく、男性にもあります。女性も男性も、お互い

#### 【大田 静香さん】

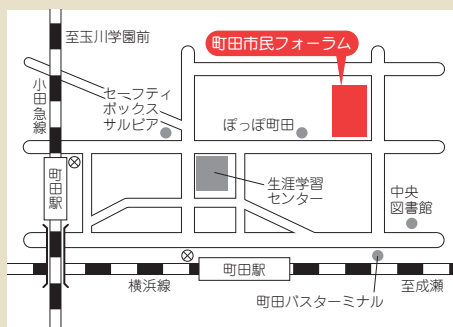
助産師。武蔵野市助産師会会長。都内で小・中・高校生対象の「いのちの授業」、一般・保護者向けの「性と性」に関する講座の講師を務める。武蔵野市内クリニックにて思春期相談なども行っている。

## 男女平等推進センター

町田市男女平等推進センターは、男女が平等で、一人ひとりが個性と能力を十分に発揮できるよう、市民の活動の拠点として町田市が設けた施設です。

### 【男女平等推進センターの主な事業】

1. 「町田市男女平等推進計画」の推進
2. 男女平等推進に関する情報の収集・提供
3. 男女平等推進に関する各種講座、講演会の開催
4. 男女平等推進に関する活動をする団体・グループへの支援



2020年1月10日発行

〈発行・編集〉  
町田市  
市民部市民協働推進課  
男女平等推進センター  
〒194-0013  
町田市原町田4-9-8  
☎042-723-2908